

# 鎌田地区福祉ひろばだより

## 回覧



日ましに春めいてくるこのごろですが、体調をくずしやすい時期ですので気をつけてくださいね。

R8年3月1日  
鎌田地区福祉ひろば  
事業推進協議会

## めざせ!ピンコ体操

日時 **3月10日(火)9:30~**  
**3月23日(月)9:30~**

内容 寝たきりにならない様、いつまでも元気で暮らせる為に、エルダーを使ってストレッチ・筋トレを皆で楽しく行いましょう!

定員 **各25名**

(申し込み必要)

持ち物 水分、タオル

協力:体力づくりサポーター



## 折形で認知症予防

日時 **3月19日(木) 9:30~**

内容 家族の誕生日祝い包みを作ります。お金のほか、お祝いカードや手紙なども包むことができます。指先を使った後は、フレイル予防体操をします。

定員 **20名(定員になり次第締切り)**

参加費 **200円**

持ち物 水分

折形講師:松尾久美子先生  
(小笠原流礼法師範)



## 「歩かま」

日時 **3月11日(水) 9:30~**

内容 四賀の「福寿草まつり」と「化石館」を見学しに行きます。

定員いっぱいになりました。ごめんなさい

参加費 **1500円(昼食代)**

持ち物 水分、タオル

共催:鎌田地区公民館



## 「ニコニコサロン」

日時 **3月17日(火)**

**13:00~15:00**

内容 今月は、おたすけ隊の方がお菓子を作ってくれます。どんなお菓子かはお楽しみに! 皆さんご近所お誘い合わせて来てくださいね!

お待ちしております☆

参加費 **100円**



## ☆育児相談日☆



日時 **3月6日(金)**

**9:30~11:00**

保健師による、お子さんの身長、体重測定や育児相談を行います。

持ち物 母子手帳、バスタオル



## 「ウェーブリング」

**3月12日(木) 13:30~**

講師:田中花先生 参加費:200円



## 「高齢者なんでも相談」

日時 **3月24日(火)**

**10:00~12:00**

中央西地域包括支援センターの職員が、個別に相談にのってくれますので、お気軽にお越しください。

事前に予約が必要ですので、ひろばへお電話よろしくお願いします。

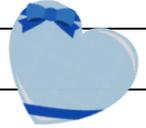
鎌田地区福祉ひろば

☎ **27-8168**



# 福祉ひろば3月の事業

日付	曜日	午 前 (9:00~12:00)	午 後 (13:00~16:00)
2	月	いきいき	
3	火		マミー☆ボイス
4	水	百歳体操(9:30~)	あすなろ(囲碁)
5	木	折形打ち合わせ(10:00~)	カナリアの会(13:30~)
6	金	育児相談日(9:30~11:00)	
9	月		体サポ勉強会(13:30~)
10	火	めざせ!ピンコロ体操(9:30~)	GG かまだボイス
11	水	歩かま(満員御礼)	
12	木		ウェーブリング(13:30~)
13	金		あすなろ(囲碁)
16	月	夢うぐいす(9:30~)	
17	火		ニコニコサロン(13:00~15:00)
18	水	百歳体操(9:30~)	囲碁・将棋を楽しもう!(児童センターと)
19	木	折形で認知症予防(9:30~)	
23	月	めざせ!ピンコロ体操(9:30~)	
24	火	高齢者なんでも相談日(10:00~12:00)	GG かまだボイス
25	水	百歳体操(9:30~)	児童センターと「折り紙」交流会
30	月	企画委員会会議(10:00~)	



## 4月 初旬の予定



2	木	打ち合わせ(10:00~)
8	水	めざせ!ピンコロ体操(9:30~)
9	木	ウェーブリング(13:30~)
10	金	歩かま(電車でGO!)

## 子ども達と一緒に 将棋をしませんか!?



第3水曜日 午後3時半から、児童センターの子ども達に教えながら、一緒に将棋を指してくれる方を募集しています。お待ちしております♡

3月の開催日は18日(水)です。

## 「歩かま」



日時 4月10日(金)8:50~

内容 上高地線電車に乗って、「安養寺」の枝垂れ桜を見に行きます。

そこから下島駅まで歩き、周辺を探索します。

電車の乗り方も覚えたい、色々体験しましょう!

持ち物 水分、切符代

福祉100円バス乗車パスをお持ちの方忘れずに!!

※人数把握の為申し込み必要

共催:鎌田地区公民館



鎌田地区福祉ひろば ☎ 27-8168

# 参加者募集!

NHKでも紹介されています!

## 10歳若返る!

科学的エビデンスに  
基づくウォーキング方法

# インターバル速歩事業

【熟年体育大学 いきいき健康ひろば】

＼実証データあり／

5ヶ月で体力約**10歳若返る**  
生活習慣病リスク約**20%改善**

Nemoto K. et al. Mayo Clin Proc. 82(7): 803-811, 2007.  
Morikawa M. et al. Br. J. Sports Med 45: 216-224, 2011

ただ歩くだけでは、体力は向上しません。

「**ゆっくり歩き**」と  
「**少しきつい速歩**」を

3分ずつ 交互に繰り返す

それが「**インターバル速歩**」です

事業内容「知る×始める×続ける」

- ▶ 年2回 体力測定・血液検査・形態測定
- ▶ 日常 自宅でインターバル速歩  
(活動量計またはiPhone)
- ▶ 月1回 福祉ひろばでデータ転送・個別相談
- ▶ 定期 ウォーキングイベントなど

## 募集概要

- 対象 松本市在住、概ね40歳以上
- 期間 2026年4月～2027年3月末
- 会費 22,000円(税込)/年 (ひと月約1,800円)

申込期間 2026年3月2日(月)～3月27日(金)

主催・お問合せ

NPO法人熟年体育大学リサーチセンター

☎ 0263-37-2697    ✉ jtrc@shinshu-u.ac.jp

夜コースもあります

▶ 第2・第4 金曜日

18:00～19:00

日中忙しい方におすすめ

監修: 国立大学法人信州大学 大学院  
医学系研究科スポーツ医科学教室

## 令和8年度 いきいき健康ひろば鎌田地区 年間スケジュール

月	日	曜	時間(予)	(集合)場所	内容
4	10	金	9:00~12:00	南部体育館	体力測定
	27	月	9:30~12:00	スカイパーク	春のスカイパークウォーク
5	7	木	13:30~15:30	鎌田地区福祉ひろば	データ転送・運動指導・体力測定結果返却
	21	木	9:30~12:00	アルプス公園	アルプス公園ウォーク
	29	金	終日	山梨県	【バスハイク】:山中湖(有料)
6	3	水	9:30~12:00	朝日村	朝日村探索ウォーク
	16	火	9:30~12:00	里山辺	里山辺ダムウォーク
	17	水	13:30~15:00	鎌田体育館(仮)	鎌田・島立・島内地区合同で歩くフォームの確認や実践的にインターバル速歩を行います。(データ転送含む)
	23	火	9:30~12:00	市内	湧水巡り
7	6	月	9:30~11:30	鎌田地区福祉ひろば	データ転送・運動指導・軽運動(筋トレ、ストレッチなど)
8	3	月	9:30~11:30	鎌田地区福祉ひろば	データ転送・運動指導・軽運動(筋トレ、ストレッチなど)
9	2	水	9:30~12:00	四賀地区	会田宿探訪
	7	月	9:30~11:30	鎌田地区福祉ひろば	データ転送・運動指導・軽運動(筋トレ、ストレッチなど)
	9	水	終日	大町市	塩の道(仁科神明宮)
10	7	水	9:00~12:00	鎌田体育館	体力測定
	28	水	終日	未定	【バスハイク】
11	2	月	9:30~11:30	鎌田地区福祉ひろば	データ転送・運動指導・体力測定結果返却
	4	水	9:30~12:00	光城山	光城山に登ろう!
	16	月	9:30~12:00	新村地区	新村地区を歩く
	24	火	9:30~12:00	弘法山	弘法山まで歩こう!
12	2	水	9:30~12:00	市内	市内ウォーク
	7	月	9:30~11:30	鎌田地区福祉ひろば	データ転送・運動指導・軽運動(筋トレ、ストレッチなど)
1	6	水	9:30~12:00	市内神社	新年神社巡り
	7	木	13:30~15:30	鎌田地区福祉ひろば	データ転送・運動指導・軽運動(筋トレ、ストレッチなど)
2	1	月	9:30~11:30	鎌田地区福祉ひろば	データ転送・運動指導・軽運動(筋トレ、ストレッチなど)
3	1	月	9:30~11:30	鎌田地区福祉ひろば	データ転送・運動指導・軽運動(筋トレ、ストレッチなど)
	3	水	終日	下諏訪	電車でGO! 春宮 秋宮
	15	月	9:30~12:00	四賀地区	福寿草ウォーク
	23	火	9:30~12:00	島立地区	松本市歴史の里

◆ 体育館でインターバル速歩合同トレーニングをおこないます! ◆

初心者  
大歓迎

最近歩いて  
いない

皆と一緒に  
歩きたい

歩くフォームを  
見てほしい

歩き方に  
不安がある

熟練者  
大歓迎

月別にテーマをもうけ指導をおこないます! (ひざ・腰痛予防、筋トレメニュー、各種ストレッチ)

【時日・場所】 9:30-11:00 木曜日: 南部体育館 5/21、6/18、7/16、8/20、9/17、11/19、12/17、1/21、2/18、3/18  
金曜日: 梓川体育館 5/8、6/12、7/10、9/11、11/13、12/11、1/8、2/12、3/12

【持ち物】 動きやすい服装、シューズ、タオル、飲料(スポーツドリンク、牛乳など)

※予定のイベントは、追加、変更または中止になる場合もあります。直近の詳細は会報誌「てくてく通信」でご確認ください。