

# 島内福祉だより



令和8年3月1日 第367号  
松本市社会福祉協議会島内支会  
島内地区福祉ひろば事業推進協議会  
福祉ひろば ☎・FAX 47-0168  
島内公民館 ☎ 47-0264

☆暖かくなってきました☆

体を動かす準備はできていますか？  
まずは『深呼吸』してみましょう！

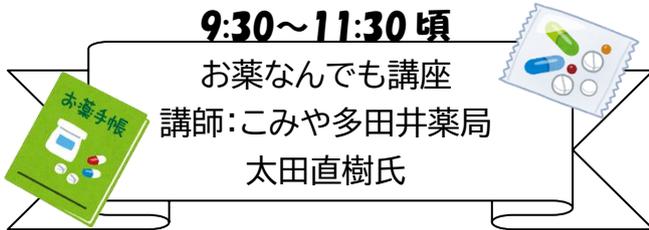
## ふれあい健康教室 13日(金)

9:30~11:30頃

お薬なんでも講座

講師:こみや多田井薬局

太田直樹氏



- ①薬の飲み方 ②薬の取り扱い方
  - ③新しい制度 ④災害時の備え について
- 薬剤師さんからお話をお聞きします。

📞 申込みをお願いします

**\*お当番町会:松島町会\***

町会長さん、公民館長さん、民生委員さん、  
健康づくり推進員さんお世話になります。

☆ふれあい健康教室は…男性・女性  
年齢に関係なく、誰でも参加できます。

☆初参加、久しぶりの参加も大歓迎！！

☆島内地区の方を優先いたします。

## 運動不足も解消できる コグニサイズ

★4日(水)13:30~・24日(火)9:30~★

~出来ても、出来なくても

やることに意義がある~

体と頭、両方使って認知症予防！

水分をお忘れなくお持ちください。

\*どんなことをやっているの？見学だけOK\*

## 地域づくりお役立ち講座

みんなで『地域』のことを考える、興味を持つ、  
きっかけになればいいと思います。

◎日時:17日(火)9:30~11:00頃

◎講師:犬飼己紀子氏(松本大学名誉教授)

◎3/12(木)までにひろばへ申込みください。

ご参加お待ちしております！



## ★ひよこランドと

### ふれあいおはなしひろば合体

島内図書館の司書さんが絵本や紙芝居  
手遊びなど読み聞かせをしてくれます。

11日(水)10:00~ 福祉ひろば

対象:未就園児の親子(飲み物をご持参ください)

## ★子育てパパママの日(ひろば開放日)★

5日(木)13:30~16:30頃

## ★ふれあいタッチケア~はじめての一步~★

25日(水)10:00~(毎月第4水曜日)

対象:1歳の誕生日までの親子(パパ大歓迎)  
時間途中の入退場も大丈夫です。

## ★小さな人と大きな人のからだあそび

### ~ポンポンむぎゅっ~★

偶数月第2(水)10:00~ 次回は4/8(水)

## ★入園入学手づくり応援講座★

5日(木)9:30~11:30 3組限定(要申込み)

入園入学用品を手づくりしたい方をひろばで  
応援(お手伝い)します。

\*ミシン・ロックミシン・アイロンを準備

\*民生児童委員さん達による託児

\*持ち物:裁縫道具、作るものに必要な材料  
(布・紐・ミシン糸・ゴムなど)

園からの資料(作るものやサイズが分るもの)  
水分やお子さんに必要なもの

★上記以外の日でも空いていれば利用できます  
ひろばに問い合わせてください！

## 熟年体育大学 いきいき健康ひろば参加者募集!

『インターバル速歩』で10歳若返る!

NHKでも紹介されたウォーキング方法

詳細は回覧を! 申込用紙はひろばにあります。

# 島内公民館だより

令和8年3月1日

## おはなしの会

島内公民館では、小さい頃から本に親しむように「おはなしの会」を開催しています。

入園前のおともだちも大歓迎！！

日 時 3月7日(土) 午前10時から

会 場 島内公民館

内 容 絵本や紙芝居の読み聞かせ

申 込 申込みは不要ですので、会場へ直接お越しください。

島内公民館ギャラリー「ピアッツァ」

## 第15回ひな人形展

《会期》 3月10日(火)～26日(木)

午前9時～午後5時 (土・日・祝日除く/最終日正午まで)



※その他の講座等のお知らせについては、隣組回覧の公民館だより(3月号)をご覧ください

《問合せ先》 島内公民館 (TEL47-0264)

# 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島内地区 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	21	木	9:30~12:00	アルプス公園	アルプス公園ウォーク
	21	木	13:30~15:30	島内地区福祉ひろば	データ転送・運動指導・体力測定結果返却
	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	16	木	13:30~15:30	島内地区福祉ひろば	データ転送・運動指導・軽運動(筋トレ、ストレッチなど)
8	20	木	13:30~15:30	島内地区福祉ひろば	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
	9	水	終日	大町市	塩の道(仁科神明宮)
	17	木	13:30~15:30	島内地区福祉ひろば	データ転送・運動指導・軽運動(筋トレ、ストレッチなど)
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	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
	19	木	13:30~15:30	島内地区福祉ひろば	データ転送・運動指導・体力測定結果返却
	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
	17	木	13:30~15:30	島内地区福祉ひろば	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
	21	木	13:30~15:30	島内地区福祉ひろば	データ転送・運動指導・軽運動(筋トレ、ストレッチなど)
2	18	木	13:30~15:30	島内地区福祉ひろば	データ転送・運動指導・軽運動(筋トレ、ストレッチなど)
3	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
	18	木	13:30~15:30	島内地区福祉ひろば	データ転送・運動指導・軽運動(筋トレ、ストレッチなど)
	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。