

| 日 | 曜日 | 公民館 | 福祉ひろば | 地域行事等 |
|----|----|---|-------------------------------------|------------------------|
| 1 | 日 | | | |
| 2 | 月 | | ひろば喫茶 13:30~15:30 | |
| 3 | 火 | 子ども会育成会 19:00~ | 身体にエール 9:30~ 体力づくりサポーター集会 13:30~ | |
| 4 | 水 | 町内公民館長会 19:00~ | | |
| 5 | 木 | 体協総会 19:30~ | 絵手紙の会 13:30~ | |
| 6 | 金 | スマホ講座 10:30~12:00 | エルダー体操 9:00~9:30 銭太鼓の会 13:30~ | |
| 7 | 土 | | | |
| 8 | 日 | | | |
| 9 | 月 | | リ・ボーンの会 9:30~ ヨガサークル 14:00~16:00 | |
| 10 | 火 | | お茶を楽しむ会 9:30~ パティオ・にいむら 13:30~ | |
| 11 | 水 | | 縁側の日 9:00~16:00 | 定例町会長会 19:00~ |
| 12 | 木 | 地区支援会議 14:00~ シヨーンゼミの英会話教室 15:30~16:30 | ふれあい健康教室 9:30~ 民児協定例会 13:30~ | 移動販売車(新村公民館駐車場) 11:00~ |
| 13 | 金 | | | |
| 14 | 土 | | | |
| 15 | 日 | | | |
| 16 | 月 | | 健康相談日 9:30~11:00 保 | |
| 17 | 火 | アクリル画教室(大会議室) 13:30~15:30 | 大人の塗り絵 10:00~ | |
| 18 | 水 | 空き家セミナー 10:00~ | 体操教室 10:00~ 脳活マーじゃん 13:30~ | 新町会長会 19:00~ |
| 19 | 木 | スマホ講座 10:30~12:00 | ひよこの会 10:00~ 絵手紙の会 13:30~ | |
| 20 | 金 | | | |
| 21 | 土 | | | |
| 22 | 日 | | | |
| 23 | 月 | | リ・ボーンの会 9:30~ ヨガサークル 14:00~16:00 | |
| 24 | 火 | | お茶を楽しむ会 9:30~ マフを編む会 13:30~ | 町会監査 |
| 25 | 水 | | いきいき百歳体操 9:30~ | |
| 26 | 木 | スマホ講座 10:30~12:00 シヨーンゼミの英会話 15:30~16:30 | エルダー体操 9:00~9:30 歌声ひろば 13:30~ | |
| 27 | 金 | おらとこ 18:00~ | いきいき健康ひろば 9:30~ | |
| 28 | 土 | 新村地区防災講座 13:30~ | | |
| 29 | 日 | | | |
| 30 | 月 | | ひろば事業推進協監査 10:00~ | |
| 31 | 火 | | | |

令和8年4月の予定

| 日 | 曜日 | 公民館 | 福祉ひろば | 地域行事等 |
|---|----|------------------|----------------------------------|-------|
| 1 | 水 | 町内公民館長会 19:00~ | | |
| 2 | 木 | | 絵手紙の会 13:30~ | |
| 3 | 金 | 体協臨時役員理事会 19:30~ | エルダー体操 9:00~9:30 銭太鼓の会 13:30~ | |
| 4 | 土 | | | |
| 5 | 日 | | | |

保… 新村地区保健師が在所しています。健康や育児のことなど、お気軽にご相談ください。

新村地区あたらしの郷通信

新村健康講座を終えて (いきいき部会から)

1月27日、新村公民館と松本大学第2体育館の2会場を使い、「脚の筋肉を鍛え、日常生活を快適に過ごすための歩行運動のあり方」をテーマに、松本大学人間健康部スポーツ健康学科准教授の山本薫先生からご指導を受けました。

まず、ロコモティブシンドローム(運動機能が低下し、自立した生活が送れない可能性が高くなること)のお話しとその予防の運動(ロコトレ)について講義していただきました。

その後体育館へ移動して、ロコ予防の歩行トレーニングを体験しました。

私たちは、講師に「簡単で、長続きできるような体操や歩行について学びたい」とお願いしていたので、まず、ロコトレで重要な二つの体操 ①片脚立ち ②スクワットの実技指導を受け、体育館フロアで歩き方の指導に入りました。



山本薫先生による講義



転倒に気を付けながら片脚立ち

そこでは、歩くときの姿勢(つま先立ちしたときのまっすぐな姿勢)に注意し歩くことと、ストライドを伸ばすために、右・左と腰のひねりを加えながら前に進む歩き方を基本に、体育館を何周も歩きました。そして、更には、ソフトとハードのマットや跳び箱などの上を歩いたりして変化のある路上の歩行を想定した動きを体験しました。また、速め・遅めの歩き方を交互に行い、最終的には体育館を出て、教室棟の階段の上り下りも行いました。

寒い日ではありましたが、熱心な参加者は山本先生や学生さんの指導に応え、元気に時間を忘れ運動をすることができました。

初めて使用した大学の床が柔らかく弾力性があり、気持ちよく歩けました。参加者からは「とてもよかった」「外歩きで生かしたい」などの声があがり、私たちはただ単に歩くことだけでなく、「姿勢」「腰のひねり」「インターバルの速歩き」など、ちょっと工夫して歩くと効果があることを実感しました。

(学びの友部会長 田野口 弘)



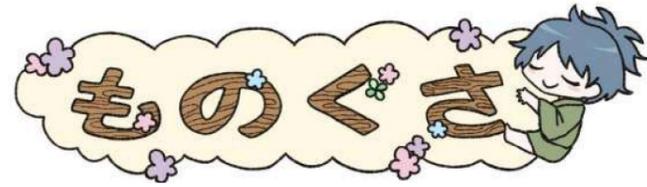
松本大学の体育館で歩き方の指導



腰のひねりを加えながら前に進みます

こだわりの美味しいローヒーと嬉しい音楽を聴きながら心地よいひと時を過ごしませんか?
メンズサロン「パティオ・にいむら」
日時 3月10日(火) 13:30~
会場 福祉ひろば 教養娯楽室

「あたらしの郷協議会」は誰もが参加できる協議体です。地域づくり活動へのご意見・ご提案をお聞かせください。みんなで、魅力ある新村地区をつくりましょう。
【連絡先 事務局：新村地区地域づくりセンター内 ☎48-0375】
※ユニバーサルデザインフォント(UDフォント)を使用しています。



新村公民館の講座や地区のイベント情報を紹介します♪

あたらしの郷協議会・新村公民館

地域振興部会より



安全安心部会より

相続と空き家セミナー

日時 3月18日(水) 10:00~
お申込み、お問合せは新村公民館まで
詳細は回覧のチラシをご確認ください。

新村地区防災講座

日時 3月28日(土) 13:30~15:30
お申込み、お問合せは新村公民館まで
詳細は全戸配布チラシをご確認ください。

新村公民館・あたらしの郷協議会 地域振興部会

シヨーンゼミの英会話~松本大学生の英会話教室~

日時 3月12日(木)・26日(木) 15:30~16:30
会場 新村公民館 大会議室(2階)
参加費 無料
持ち物 和英辞書、ノート、筆記用具
4月以降は休止となります



新村公民館・あたらしの郷協議会 いきいき部会

アクリル画教室 講師: 童画家 松森 清昭 先生

日時 3月17日(火) 13:30~15:30



新規の方は、新村公民館にご連絡ください。継続の方はご連絡不要です。

公民館だよりや公民館情報は市公式ホームページで
随時更新中! ご興味のある方は で検索!



左記の二次元コードを
読み取るだけで簡単に
アクセスできます。



令和8年3月1日発行 新村地区福祉ひろば事業推進協議会 ひろば事務局 (電話 48-0373)

【3月のふれあい健康教室】

日時 3月12日(木) 9:30~11:00
内容 「交通安全教室」
指導 長野県交通安全教育支援センター
松本市役所 自転車推進課



★当番町会は上新西町会です。

※買い物弱者の移動支援策として出張販売あります。
各町会の公民館(遠い方は要相談)からひろばまで
無料送迎タクシー運行中です。
送迎申込締切 3月5日(木) 厳守

【4月のふれあい健康教室】

日時 4月9日(木) 9:30~11:00
内容 「エルダーシステム」
音楽に合わせて楽しく体操・脳トレ!



★当番町会は南新東町会です。

送迎申込締切 4月2日(木) 厳守

【ひろば喫茶】

コーヒーor紅茶 + お菓子
日時 3月2日(月) 13:30~15:30
参加費 100円



【マフを編む会】新規の方は、ご連絡ください。

★家にある毛糸を利用して認知症マフを編んでみませんか? 編み仲間を募集中です。

日時 3月24日(火) 13:30~15:00頃

持ち物 かぎ針(6~8号くらい)
毛糸(ない方はこちらで用意します。)



【いきいき百歳体操・かみかみ百歳体操】

日時 3月25日(水) 9:30~
持ち物 飲み物



【体操教室】

日時 3月18日(水) 10:00~11:00
講師 荒井 真理先生
持ち物 飲み物・タオル
参加費 100円



【大人の塗り絵】

日時 3月17日(火) 10:00~11:30
講師 松森 清昭先生
持ち物 飲み物・色鉛筆(お持ちの方)
参加費 100円

【身体にエール♪

エルダーによる体操・脳トレ
日時 3月3日(火) 9:30~
4月7日(火) 9:30~
持ち物 飲み物・タオル



【健康相談日】

日時 3月16日(月) 9:30~11:00

【脳活マーじゃん】

日時 3月18日(水) 13:30~16:00

【エルダー体操】 9:00~9:30

日時 3月6日(金) 26日(木)
4月3日(金)

【歌声ひろば】

みんなで楽しく歌いましょう♪
日時 3月26日(木) 13:30~



【いきいき健康ひろば】

会員のみ <<データ転送>>
日時 3月27日(金) 9:30~

【縁側の日】ひろば開放日

日時 3月11日(水) 9:00~16:00

