

内田福祉ひろばだより

NO.347

令和8年3月1日

内田地区福祉ひろば発行

TEL:85-5168



さむいさむい冬が終わり、少しずつ春の訪れを感じます。とはいってもやっぱりまだ寒いですが(^^;) 日の光も心なしか暖かくなり、気分はルンルン!! もうすぐ春だぞ~!



ふれあい福祉まつり



3月11日(水) 9:30~11:30



〈 楽団 ケ・セラ 春🌸コンサート♪ 〉



今年度の締めくくりはケセラさんのコンサートでお楽しみください。
どんな曲が流れてくるかな? ノリノリで行きましょう♪
ビンゴ大会もありますよ~!!

内田地区ウォーキング

3月7日(土) 10:00~12:00

公民館を出発して法船寺に向かい、さらにもうちょっと上までウォーキングします。内田地区自慢の「北アルプスの雄大な景色」を楽しみながら戻ります。歩いた後は豚汁とおにぎりでお疲れを癒しましょう。



申込みをされた方は
9:50までに
公民館前に集合してください。

ひろば喫茶 “よってけや”

3月6日(金) 10:30~14:00

飲み物 100円 (アップルパイ付き)
ランチ 300円 彩ごはん
かきたま汁

ポカポカひろばで
ゆっくりしていいね!!



- ★ マスク着用に関しましては、個々の事情に応じて着用してください。
- ★ すべての事業は申し込みが必要となります。

内田地区福祉ひろば

☎ 85-5168

内田地区福祉ひろば
ホームページQRコード→



親子ひろばはお休みです





3月

内田地区福祉ひろば 行事予定カレンダー



日	月	火	水	木	金	土
3/1	2 9:30 体サポ集会	3 1:30 サロン百歳体操	4	5 フリーエルダー	6 10:30 ひろば喫茶 “よってけや”	7 ウォーキング
8	9 1:30 ふるさとの会	10 9:30 健康相談 1:30 サロン百歳体操	11 9:30 ふれあい福祉まつり	12 エルダーたいむ A B エルダーたいむ C	13 1:30 メロディーベル	14
15	16 9:30 健康相談 1:30 虹の会	17 1:30 サロン百歳体操	18 12:00 イベントサポーター	19 フリーエルダー	20 〈春分の日〉	21
22	23 1:30 ふるさとの会	24 1:30 サロン百歳体操	25 9:30 こすもすの会	26 エルダーたいむ A B エルダーたいむ C	27 10:00 会計監査 1:30 メロディーベル	28
29	30	31	4/1	2 エルダーたいむ A B エルダーたいむ C	3 1:30 メロディーベル	4

健康相談〈保健師在所日〉

3月 10日(火) 9:30~11:00

16日(月) 9:30~11:00



～ お知らせ ～

最近内田公民館の保科主事が、毎日インスタグラムで公民館や福祉ひろばの情報を紹介しています！公民館の行事やひろば事業の様子のほか、地区内の景色など写真や動画で見ることができるので、是非ご覧くださいね！



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