



ひろばだより



発行 里山辺地区福祉ひろば事業推進協議会

2026年

回覧

9月号

令和8年9月1日

広報R8-1

TEL 39-1168

残暑が厳しい毎日ですが、朝晩はだいぶ涼しくなってきましたね。
今月後半には長袖の登場でしょうか。
気候の変化に合わせて、上手に体の調子を整えましょう。

9月のふれあい健康教室

「真空管アンプコンサート」

林町会の武田善徳さんによる、真空管アンプを使用したコンサートです。美しい深みのある音を楽しみましょう。

日 時 9月9日(水) 午後1時30分～午後3時30分頃

場 所 福祉ひろば

- ・お茶会あります。
- ・保健師さんに健康相談できます。
- ・ワンポイントアドバイスあります。



◆お当番◆ 薄町町会・南小松町会ひろば委員

※お当番さんは、午後12時45分集合です。

町会ふれあい健康教室

場 所:各町会公民館
時 間:午前10時より

9月 4日(金) 美里町町会

9月28日(月) 湯の原町会

10月 8日(木) 荒町町会

町会の方であればどなたでも参加OK!

簡単なストレッチや脳トレ、ゲームで盛り上がりましょう。
お茶会でのおしゃべりも楽しいですよ。

※役員さんの打合せは午前9時30分から

子育て支援事業 ベビーマッサージ

ハイハイ前くらいのお子さんと保護者の方が対象です。事前にお問い合わせください。(要予約)
終了後、講師、保健師を交えてお茶会を予定しています。

講 師 丸山 有香 先生

日 時 9月17日(木)

午前10時～11時30分頃まで

場 所 福祉ひろば

持ち物 バスタオル・ベビーオイル

お子さんのお世話に必要な物

定 員 8組程度

※ベビーオイルをお持ちでない方は、予約の際にお知らせください



喫茶「憩いの森」ひろばの洋風喫茶

どなたでも参加できます。お気軽にどうぞ。
美味しいパフェをご用意しています。

メニュー フルーツパフェ

コーヒー又は紅茶

日 時 9月16日(水)

午前10時～12時まで

場 所 福祉ひろば

参加費 100円

50食限定



※アレルギー対応は行っておりません

◆お当番◆ 湯の原町会ひろば委員

ひろばのバス遠足



「秋のグルメ旅!松茸山荘に行こう」

日 時 10月2日(金) 午前10時40集合・11時出発

目的地 四賀松茸山荘 別館東山館

参加費 4,500円(食事代・入浴料・部屋代を含む)

※福祉ひろばより補助が出ています

定 員 先着15名 (定員になり次第締切り)

9月14日(月)午前9時より受け付け開始

※実施日5日前よりキャンセル料が発生します

バザー商品募集!

11月1日(日)のバザーで販売する品物を集めています。

タオル・ギフト、日用品、米、やさいなど。

新品、未使用品のみの受付になります。

詳しくは福祉ひろばにお尋ねください。

TEL 39-1168



里山辺地区福祉ひろば行事予定カレンダー

9月の予定 ※裏面は24時間表記です

日	曜日	午前	午後
1	火	いきいき健康ひろば 9:30	マー جان・囲碁 13:00
2	水	健康相談フォロー日 9:30	ヨガサークル 14:00
3	木	健康相談 9:30	楽しく歌う会 13:00 MFC 15:30
4	金	美里町町会ふれ健10:00 スクエアダンス10:00	ハーモニカ 13:30
7	月	絵手紙 10:00	
8	火	墨の会 10:00	マー جان・囲碁 13:00
9	水	スポーツ吹き矢 10:00	ふれ健 13:30
10	木	折り紙 9:30	楽しく歌う会 13:00 MFC 15:30
11	金	さと健 9:30	女性のマー جان 13:30
14	月	手編みの会 9:30	
15	火		マー جان・囲碁 13:00
16	水	喫茶「憩いの森」10:00～12:00	
17	木	ベビーマッサージ てまり 9:30(公202)	歌って動こう会13:00
18	金	スクエアダンス10:00	ハーモニカ 13:30
21	月	敬老の日	
22	火	国民の休日	
23	水	秋分の日	
24	木	ゆったり健康体操 9:30	楽しく歌う会 13:00 MFC 15:30
25	金	民謡をたずねて9:30	女性のマー جان 13:30
28	月	湯の原町会ふれ健10:00	
29	火		マー جان・囲碁 13:00
30	火		

ひろばの定期事業

どなたでもご参加ください

さと健（毎月第2金曜日）

フレイル予防講座「栄養と運動について」

今月のさと健は、健康づくり課から講師をお呼びして栄養と運動について学びます。美味しいお菓子もご用意しています。ぜひお越しください。

日 時 9月11日(金) 9:30～11:00頃

場 所 福祉ひろば 娯楽室

持ち物 飲物

ゆったり健康体操（毎月第4木曜日）

気功と太極拳

体力づくりサポーターさんが気功や太極拳他を取り入れた体操を教えてください。
ゆったりとした動きで身体を整えましょう。

日 時 9月24日(木)9:30～11:00頃まで

場 所 福祉ひろば

持ち物 飲物・タオル



10月前半の予定

1	木	健康相談
2	金	バス遠足
8	木	荒町町会ふれ健
9	金	さと健
14	水	ふれ健

送迎ボランティア募集！

福祉ひろばの事業日に、参加者の送迎をしていただくボランティアを募集しています。免許返納等でひろばに来られない方々の送迎をお願いします。詳しくは福祉ひろばまでご連絡ください。

担当：小笠原・因幡

熟年体育大学 いきいき健康ひろば

NPO法人熟年体育大学リサーチセンター主催
信州大学スポーツ医科学教室 監修
松本市 後援



会員募集

へえー、あの有名人も
やってるんだ



「10歳若返る！インターバル速歩」

1日1万歩では効果なし!?

近年の研究で、通常のウォーキングだけでは筋力・体力の向上、健康改善はあまり見込めないことがわかってきました。そこで開発されたのが「インターバル速歩」です。個人の体力に応じた強度でゆっくり歩きと速歩を繰り返す運動方法で、5ヶ月間で体力10%UP、生活習慣病が20%改善します。NPO法人熟年体育大学リサーチセンターではこの科学的根拠に基づいたインターバル速歩を指導しています。最近、NHK「あさイチ」、「あしたが変わるトリセツショー」でも取り上げられました。



[インターバル速歩とは?]

【対 象】 松本市にお住まいの方・自立歩行が可能な概ね40歳以上

【場 所】 各地区福祉ひろば(行われていない地区福祉ひろばもあります)

【募集期間】 9月4日(金)～9月25日(金)

【会 費】 11,000円/年 (ひと月約1,800円)

【期 間】 2026年10月～2027年3月

【内 容】 ① 体育館で、体力測定・血液検査

② 日常は熟大メイト(活動量計)又はスマホを使ってインターバル速歩トレーニング

③ 毎月1回、地区福祉ひろばで、データ転送・運動個別相談など

※熟大メイトに蓄積されたトレーニングデータのグラフ返却

④ バスハイク、ウォーキングイベントなど(イベントによっては参加費が必要です)

※参加は任意

⑤ 年間運動量、体力測定結果などの評価

【申込方法】 お近くの福祉ひろばで募集資料(封筒)をご確認ください。

(ご不明な点等は下記にお問い合わせください)



iPhoneをお持ちの方は熟大メイトの
代わりに活動量計としてご利用できま
す。リアルタイムでトレーニング結果の閲覧や
アドバイスを受けることができます。



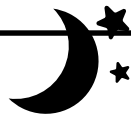
[iOS専用アプリ]

日中忙しい方のために…

「夜コース」もあります

第2・4金曜日 午後6時～7時

詳しい内容はお問い合わせください。



NPO法人熟年体育大学リサーチセンター

電話 0263-37-2697 (平日9:00-16:00)

メール jtrc@shinshu-u.ac.jp

令和8年度 いきいき健康ひろば里山辺地区 半期スケジュール

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	12	火	9:00～11:00	里山辺地区福祉ひろば	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	2	火	9:00～11:00	里山辺地区福祉ひろば	データ転送・運動指導・軽運動(筋トレ、ストレッチなど)
	3	水	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
	23	火	9:30～12:00	市内	湧水巡り
7	7	火	9:00～11:00	里山辺地区福祉ひろば	データ転送・運動指導・軽運動(筋トレ、ストレッチなど)
8	4	火	9:00～11:00	里山辺地区福祉ひろば	データ転送・運動指導・軽運動(筋トレ、ストレッチなど)
9	1	火	9:00～11:00	里山辺地区福祉ひろば	データ転送・運動指導・軽運動(筋トレ、ストレッチなど)
	2	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)
10	9	金	9:00～12:00	南部体育館	体力測定
	28	水	終日	詳細後日	【バスハイク】
11	4	水	9:30～12:00	光城山	光城山に登ろう！
	10	火	9:00～11:00	里山辺地区福祉ひろば	データ転送・運動指導・体力測定結果返却
	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	1	火	9:00～11:00	里山辺地区福祉ひろば	データ転送・運動指導・軽運動(筋トレ、ストレッチなど)
	2	水	9:30～12:00	市内	市内ウォーク
1	5	火	9:00～11:00	里山辺地区福祉ひろば	データ転送・運動指導・軽運動(筋トレ、ストレッチなど)
	6	水	9:30～12:00	市内神社	新年神社巡り
2	2	火	9:00～11:00	里山辺地区福祉ひろば	データ転送・運動指導・軽運動(筋トレ、ストレッチなど)
3	2	火	9:00～11:00	里山辺地区福祉ひろば	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

最近歩けて
いない

皆で一緒に
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 11/19、12/17、1/21、2/18、3/18

金曜日： 梓川体育館 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。