

## 9月 福祉ひろばだより

和田地区福祉ひろば事業推進協議会

<https://www.city.matsumoto.nagano.jp/site/chiku-info/1510.html>

| 日  | 曜 | ひろばの行事・会議など                                                                         | サークル活動                                                                                |                                                                                      | 日  | 曜 |
|----|---|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|----|---|
|    |   |                                                                                     | 午前<9:30~>                                                                             | 午後<1:30~>                                                                            |    |   |
| 1  | 火 | エルダーで健康体操 9:30~                                                                     |                                                                                       |                                                                                      | 1  | 火 |
| 2  | 水 |                                                                                     | 手まりの会                                                                                 | いなほの会                                                                                | 2  | 水 |
| 3  | 木 | 卓球を楽しむ会 9:30~                                                                       |                                                                                       | ひろばコール・ワダ                                                                            | 3  | 木 |
| 4  | 金 | わだ・ウォーキングの日 9:30~                                                                   |                                                                                       | 健康マージャン                                                                              | 4  | 金 |
| 7  | 月 | <ペタンク>ひろば 1:30~ 民協定例会 10:00~                                                        | 書道教室                                                                                  |                                                                                      | 7  | 月 |
| 8  | 火 | 将棋の会 9:30~                                                                          |                                                                                       | やすらぎの会                                                                               | 8  | 火 |
| 10 | 木 | ☆「ウェーブストレッチ」健康塾 10:00~<br>☆歌声ひろば 1:30~                                              |                                                                                       | (うぐいすの会)                                                                             | 10 | 木 |
| 11 | 金 | ☆いきいき百歳体操体験会 9:30~<br>☆市立病院出前講座[骨粗鬆症について] 10:30~ (大会議室)<br>☆おしゃべりサロン 1:30 開店 会費100円 |                                                                                       |                                                                                      | 11 | 金 |
| 14 | 月 | ☆おりがみ 9:30~<br>☆映画を楽しむ日 「沈黙のパレード」 1:30~                                             | 書道教室<br>(2F)                                                                          |  | 14 | 月 |
| 15 | 火 | ☆ふれあい健康教室 9:30~ (スタッフ南和田)<br>~~お薬なんでも講座~~<br>☆いきいき健康ひろば 1:30~データ転送                  |                                                                                       |                                                                                      | 15 | 火 |
| 16 | 水 |                                                                                     | 手まりの会                                                                                 | いなほの会                                                                                | 16 | 水 |
| 17 | 木 | 卓球を楽しむ会 9:30~                                                                       |                                                                                       | ひろばコール・ワダ                                                                            | 17 | 木 |
| 18 | 金 | 運動し隊・わだ (体サポ登録者) 9:30~                                                              |                                                                                       | 健康マージャン                                                                              | 18 | 金 |
| 24 | 木 | ☆大人のぬり絵 9:30~<br>☆お楽しみゲーム会 1:30~                                                    |                                                                                       | (うぐいすの会)                                                                             | 24 | 木 |
| 25 | 金 | ☆いきいき百歳体操 9:30~<br>☆ボランティア和田後期全体会 9:30~ (大会議室)<br>☆ニコニコピアニカ 1:00~                   |  | (思いやりカフェ)<br>1:30                                                                    | 25 | 金 |
| 28 | 月 | ☆子育てのびのびひろば 9:00~ *健康相談 9:30~<br>☆切り絵 1:30~                                         |                                                                                       |                                                                                      | 28 | 月 |
| 29 | 火 | キラキラ健康学校 1:30~ (大会議室)<br>~減塩と八幡屋磯五郎七味調合~ (事前申込・会費1,000円)                            |                                                                                       | やすらぎの会                                                                               | 29 | 火 |
| 30 | 水 | 子育て支援ボランティア和田 (めだかの会お子守り) 10:00~                                                    |                                                                                       |                                                                                      | 30 | 水 |

## ~~ 熱年体育「いきいき健康ひろばコース」会員募集! ~~

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「10歳若返る!?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す。是非試してみませんか?(9/25申込締切り)

映画を楽しむ日《沈黙のパレード》 出演 福山雅治・柴咲コウ・北村一輝

ある少女の殺人事件から始まった二人目の殺人事件。家族、仲間、恋人…全員に動機とアリバイがあり皆黙秘するこの事件を、天才物理学者の湯川学が解き明かす。東野圭吾のベストセラー小説が原作です。

## \*体力づくりサポーター育成講座\*

5回全受講であなたも体サポさん!

ご自身の体力・健康づくりをしながら、地域の体力づくりサポーターとして活動してみませんか?

【西部保健センター: ①11/24 ②12/1 ③12/10 ④12/15 ⑤12/21】

&lt;申し込み・問合せ&gt;松本市保健所 健康づくり課 TEL 34-3217

# 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和田地区 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  | 19 | 火 | 13:30～15:30 | 和田地区福祉ひろば | 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                                       |
|    | 16 | 火 | 13:30～15:00 | 芝沢体育館     | 新村・和田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  | 21 | 火 | 13:30～15:30 | 和田地区福祉ひろば | データ転送・運動指導・軽運動(筋トレ、ストレッチなど)                     |
| 8  | 18 | 火 | 13:30～15:30 | 和田地区福祉ひろば | 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                                           |
|    | 9  | 水 | 終日          | 大町市       | 塩の道(仁科神明宮)                                      |
|    | 15 | 火 | 13:30～15:30 | 和田地区福祉ひろば | データ転送・運動指導・軽運動(筋トレ、ストレッチなど)                     |
| 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！                                        |
|    | 16 | 月 | 9:30～12:00  | 新村地区      | 新村地区を歩く                                         |
|    | 17 | 火 | 13:30～15:30 | 和田地区福祉ひろば | データ転送・運動指導・体力測定結果返却                             |
|    | 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                                          |
|    | 15 | 火 | 13:30～15:30 | 和田地区福祉ひろば | 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                                          |
|    | 19 | 火 | 13:30～15:30 | 和田地区福祉ひろば | データ転送・運動指導・軽運動(筋トレ、ストレッチなど)                     |
| 2  | 16 | 火 | 13:30～15:30 | 和田地区福祉ひろば | データ転送・運動指導・軽運動(筋トレ、ストレッチなど)                     |
| 3  | 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                                         |
|    | 16 | 火 | 13:30～15:30 | 和田地区福祉ひろば | データ転送・運動指導・軽運動(筋トレ、ストレッチなど)                     |
|    | 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。