

鎌田地区福祉ひろばだより

回覧



田んぼの稲が金色に輝く季節になりました。今月の R8年9月1日
ひろばはまさしくスポーツの秋、みんな参加してね！
鎌田地区福祉ひろば
事業推進協議会

三二運動会だよ 全員集合！

日時 9月14日(月)9:30～

場所 鎌田体育館

内容 今年もやります!!

玉入れや、など・・・楽しい競技に参加し
に来てください！応援だけでもいいです
よ☆ お楽しみ抽選会も、豪華景品たく
さん用意して待ってます♡

持ち物 上履き、タオル、水分

※詳しくは、号外で！



めざせ！ピンコ体操

日時 9月8日(火)9:30～

9月18日(金)9:30～

内容 寝たきりにならない様に、いつま
でも元気で暮らせる為に、エルダーを
使って皆と一緒に楽しく運動をしましょ
う♪

持ち物 水分、タオル

定員 各25名

(申し込み必要)

協力:体力づくりサポーター



折形で認知症予防 & フレイル健診

日時 9月9日(水)9:30～

内容 今月は、お菓子、おつまみ等をの
せる、ペーパーフレイを作った後、フレ
イル健診を抱き合わせで行います。

フレイル健診のみ参加される方は10時
にお越しください。

定員 25名(申し込み必要)

持ち物 水分 参加費 無料

講師:松尾久美子先生

フレイル担当:健康づくり課、体サポ



「ニコニコサロン」

日時 9月28日(月)13:30～

参加費 100円(コーヒー、紅茶)

美味しいおやつを食べながら、皆でお
しゃべりして、楽しい時間を過ごしません
か!? また、今月は包括職員がいますの
で、気軽に相談事してください。

ご近所お誘い合わせて

お出かけください。



歩かま

日時 9月30(水) 9:00～

内容 秋風を感じながら、井川城方面へ
道祖神めぐりをし、楽しくみんなで歩き
ませんか!?

持ち物 水分、タオル、帽子等



ウェアリング

日時 9月10日(木) 13:30～

定員 20名(申し込み必要)

持ち物 水分、タオル、200円(参加費)

講師: 田中 花 先生



鎌田福祉ひろばへのお問い合わせ

27-8168 裏面もあります!



福祉ひろば9月の事業



日付	曜日	午 前 (9:00~12:00)	午 後 (13:00~16:00)
2	水	百歳体操(9:30~)	消防訓練(14:00~)
3	木	折形打ち合わせ(10:00~)	
4	金	育児相談日(9:30~11:00)	
7	月	いきいき	まつり実行委員会(15:30~)
8	火	めざせ!ピンコロ体操(9:30~)	GG かまだボイス
9	水	折形で認知症予防&フレイル健診	百歳体操(13:30~)
10	木	夢うぐいす	健康講座ウェーブリング(13:30~)
14	月	ミニ運動会(9:30~)	体サポ勉強会
15	火		GG かまだボイス
16	水	百歳体操(9:30~)	囲碁・将棋を楽しもう!(児童センターと)
18	金	めざせ!ピンコロ体操(9:30~)	マミー☆ボイス
24	木	歩かまバスハイク(R7 年度条件クリアーした方)	
25	金	夢うぐいす	これで安心♡鎌田地区④(14:00~)
28	月	上区出前ふれ健(10:00~)	ニコニコサロン(13:30~15:30)
30	水	歩かま(9:00~)	



初旬の予定



1	木	打ち合わせ(10:00~)
5	月	ひろば利用者草取り(9:00~) 壁掛けリース作り(13:30~)
6	火	めざせ!ピンコロ体操(9:30~)
7	水	石芝出前ふれ健(10:00~)
8	木	ウェーブリング(13:30~)

「ひろば利用者草取り」

10月5日(月) 9:00~

(雨天の場合翌日(6日)小雨決行)

サークルはもちろん、ひろば事業に参加している方々、ひろば周辺の草取りの協力をお願いします☆

持ち物 草刈りかま、軍手

※ 参加者には…お礼付き!

※ 人数把握のため、参加できる方ひろばまで連絡ください。



♡壁掛けリース作り♡

10月5日(月) 13:30~

可愛い壁掛けリース作りを開催します。

季節問わず、お部屋に玄関に、どこに飾っても素敵な壁掛けを作りたいと思います!

参加費 **1500円**

定員 **10名(申し込み必要)**

講師:田中 沙恵子 先生



☆育児相談日☆

9月4日(金)

9:30~11:00

保健師より、お子さんの身長、体重測定や育児相談を行います!

持ち物 母子手帳、バスタオル

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鎌田地区 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	7	木	13:30～15:30	鎌田地区福祉ひろば	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
	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	6	月	9:30～11:30	鎌田地区福祉ひろば	データ転送・運動指導・軽運動(筋トレ、ストレッチなど)
8	3	月	9:30～11:30	鎌田地区福祉ひろば	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
	7	月	9:30～11:30	鎌田地区福祉ひろば	データ転送・運動指導・軽運動(筋トレ、ストレッチなど)
	9	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	2	月	9:30～11:30	鎌田地区福祉ひろば	データ転送・運動指導・体力測定結果返却
	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
	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
	7	月	9:30～11:30	鎌田地区福祉ひろば	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
	7	木	13:30～15:30	鎌田地区福祉ひろば	データ転送・運動指導・軽運動(筋トレ、ストレッチなど)
2	1	月	9:30～11:30	鎌田地区福祉ひろば	データ転送・運動指導・軽運動(筋トレ、ストレッチなど)
3	1	月	9:30～11:30	鎌田地区福祉ひろば	データ転送・運動指導・軽運動(筋トレ、ストレッチなど)
	3	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。