

福祉ひろばだより 9月号



寿地区福祉ひろば Tel 57-9168



子どもたちの夏休み、お盆とにぎやかな夏でしたね。まだまだ暑さも続きそうですが、じっとこもっていると体力も落ちてしまいます。楽しいことにチャレンジしにひろばへお出かけください！お待ちしております。

みんなのひろば



日時:9月16日(水) AM10:00~11:30

バイオリン&ピアノコンサート



野田あゆ子さん

五島美佳さん

参加希望の方はお申込みください



- ・健康・生活のお得なミニ講座
- ・保健師さんの血圧測定(9:30~10:00)

持ち物:飲み物

・送迎サービス利用希望者は事前登録が必要です。早めにお申し込みください。

★11:30~12:00頃まで福祉ひろば玄関前にて出張販売あります。お買い物できますので、ご利用ください。



「きくみ先生のスポーツボイス」スタート！

8月の体験会でボイストレーニングの必要性を実感！新事業としてスタートします。免疫力アップ、自律神経のコントロールや誤嚥性肺炎予防などの効果が期待できます。申込お待ちしております。

日時:9月18日(金) PM3:30~4:45

講師:伊藤 きくみさん

スポーツボイス

ボイスマスターインストラクター

参加費:200円

持ち物:汗拭きタオル、飲み物



ラダーで脳と身体を動かしましょう！

ラダー(はしご状の道具)を使用して、気力、体力、歩行力を鍛えよう！楽しく行って認知機能やバランス能力を高める運動です。申込お待ちしております。

日時:9月29日(火) AM10:00~11:00

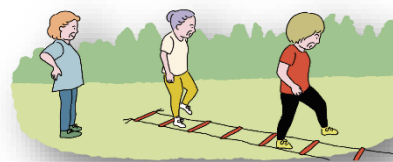
講 師:健康づくり課保健師

協 力:体力づくり

サポーター

参加費:無料

持ち物:飲み物



みんなと共に スマイルカフェ



日時:9月30日(水) AM10:00~11:30

ミニ講座:AM10:00~10:30

寿小3年3組の子どもたちとお話しましょ！

子どもたちの考えたゲームをしたり、子どもたちの企画を楽しみましょう！

終了後、コーヒータイム！

皆とおしゃべりして気分転換しましょう！



★送迎サービスあります。お問い合わせください。

協 力:南東部地域包括支援センター職員

地区生活支援員、地区担当保健師

○人数把握のため、申し込みをお願いします。

ひろば出前講座

福祉ひろばまで遠く参加しにくい皆様のために各町内公民館に出前します。参加費は無料です

○白姫町会 10月7日(水)AM10:00~11:30

ひろば事業「楽しめエルダー」歌とイス体操

詳細は、各町会の回覧チラシをご覧ください

福祉ひろばへ 申し込みをお願いします。

予告

次回のみんなのひろばは「みんなのマルシェ」です！

日時:10月21日(水)AM10:00~PM12:30

色々なお店が寿体育館にオープン！お楽しみに！



地区福祉ひろば



9月



行事予定



《申込・問い合わせ》
寿地区福祉ひろば
Tel 57-9168

○印は参加費200円 🚗印は送迎付(登録・申し込み制)

日	曜日	開始	午前	開始	午後
1	火				
2	水			1:30	寿小クラブ活動「あみもの」打ち合わせ会
3	木	10:00	○男性の体操教室 (AMコース)	1:30	囲碁・将棋 PM3:30~
4	金	9:30	ボランティア鮑の会 包丁研ぎ承ります	2:00	○楽しめエルダー! 🚗 / ○スポーツボイス
5	土		お一人様、2、3丁でお願いします。 申し込みの上ご持参ください。		
6	日				
7	月	10:00	192サロン「オイルを使ったベビーマッサージ」	1:30	民児協定例会
8	火	10:00	○ララ元気塾 (火曜日コース 🚗 野菜市)	2:00	○るんるん元気塾 (PMコース)
9	水			1:30	○かごバックづくり 2回目
10	木	9:00	○銭太鼓 寿小3年1組と交流	1:30	囲碁・将棋
11	金	9:30	ボランティア鮑の会	2:00	ことぶき音楽祭打合せ
12	土			2:00	子ども会育成会
13	日				
14	月	9:30	(地)企画会議 / (ひ)小委員会		
15	火			1:30	○絵手紙 3:30~地区支援企画会議
16	水	10:00	みんなのひろば 🚗 バイオリン&ピアノコンサート	1:30	第4回寿セカンドライブ大学「寿地区の活断層」
17	木	9:00	囲碁大会 参加者募集中!		PM3:30~
18	金	9:30	ボランティア鮑の会	2:00	○楽しめエルダー! / ○きくみ先生のスポーツボイス
19	土				申込のご連絡 お待ちしております。 どんどん参加して 活力をつけよう! コーディネーター 井戸・山内
20	日				
21	月				
22	火				
23	水		秋分の日		
24	木		ララ元気塾 (木曜日コース)はお休みです	1:30	○かごバックづくり 最終回 (男の体操はお休みです)
25	金		ボランティア鮑の会はお休みです		
26	土				
27	日				
28	月	10:00	(地)プロジェクト会議	1:00	ひろば職員全体研修会
29	火	10:00	ラダーで脳と身体を動かそう! (体サポ9:30集合)	2:00	ことぶき音楽祭打合せ
30	水	10:00	みんなと共にスマイルカフェ 🚗 寿小3年3組と交流		



10月

行事予定

1	木		男性の体操教室 (AMコース)はお休みです	1:30	囲碁・将棋 PM3:30~
2	金	9:30	ボランティア鮑の会 包丁研ぎ承ります	2:00	○楽しめエルダー! 🚗 / ○スポーツボイス
3	土		お一人様、2、3丁でお願いします。 申し込みの上ご持参ください。	2:30	注目! 第2回ことぶき音楽祭(寿体育館)
4	日				
5	月		ふれあい会食会準備会・民児協定例会		
6	火	10:00	ふれあい会食会		
7	水	10:00	♥白姫町会ひろば出前講座「楽しめエルダー」		

寿公民館だより 裏面参照

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。



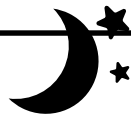
[iOS専用アプリ]

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寿地区 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	11	月	9:30～11:30	寿地区福祉ひろば	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
	8	月	9:30～11:30	寿地区福祉ひろば	データ転送・運動指導・軽運動(筋トレ、ストレッチなど)
	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	13	月	9:30～11:30	寿地区福祉ひろば	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	寿地区福祉ひろば	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
	3	木	9:30～11:00	寿体育館 (仮)	寿地区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)
	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！
	9	月	9:30～11:30	寿地区福祉ひろば	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	2	水	9:30～12:00	市内	市内ウォーク
	7	月	9:30～11:30	寿地区福祉ひろば	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
	18	月	9:30～11:30	寿地区福祉ひろば	データ転送・運動指導・軽運動(筋トレ、ストレッチなど)
2	8	月	9:30～11:30	寿地区福祉ひろば	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
	8	月	9:30～11:30	寿地区福祉ひろば	データ転送・運動指導・軽運動(筋トレ、ストレッチなど)
	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ー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。