

波田福祉ひろばだより

令和8年9月1日発行No.186 波田地区福祉ひろば事業推進協議会

波田地区福祉ひろば TEL 92-8001



ふれあい 健康教室

ミニ 運動会

チームに分かれての対抗！ みんなで体を動かして楽しみましょう。

チームリーダーは男衆のひろばの皆さん ☆参加賞・景品があります☆

9日24日(木) 午前9時30分～11時30分

【受付】午前9時15分～9時30分

当番町会：1区・11区町会の皆様よろしくお願いいたします。

※お飲み物は各自お持ちください。ご協力をお願いいたします。

《お申し込み》

期間：9月1日(火)～11日(金)

時間：午前9時から午後5時まで

☎92-8001

おいでよ！ひろば & おしゃべりカフェ

《 9月11日(金) 》

☆多 おいでよ！ひろば

午前10時～11時30分

場 所：波田保健福祉センター 教養娛樂室

内 容：自分の体の様子を確認してみよう！

「インボディ測定」(健康づくり課)

エルダーで脳トレ・軽体操

持ち物：水分補給用の飲み物



☆多 おしゃべり カフェ

午前11時～午後1時

場 所：波田保健福祉センター ふれあいホール

料 金：150円 ※お菓子付き

メニュー：コーヒー・カフェラテ・紅茶・緑茶等



《パンの販売があります》

午前11時40分～11時55分

「松本ひよこ」の方が作ったパンです。



— 出前ふれあい健康教室予定 —

17区 9月3日(木) 午後1時30分～3時

3区 9月9日(水) 午前10時～11時30分

24区 9月17日(木) 午前10時～11時30分

※詳しくは町会回覧をご覧ください。

この指とまれ

毎週火曜日 午前10時～11時30分

9月 1日 } ちりめん『ちょうちょ』
9月 8日 } 材料費 1,000円
9月15日 } 折り紙『猫』講師：はなおりの会
9月29日 } ひろばまつり準備

※初めての方や「ちりめん」に参加されたい方は
福祉ひろばにご連絡ください。
(定員になり次第締め切ります。)

親子で
楽しく
作ろう！



未就園児親子交流会
ふれあいタイム

☆こねこねクッキング☆

講師：食生活改善推進員の皆さん

日 時：9月10日(木)午前10時～11時30分

場 所：波田保健福祉センター 教養娛樂室

材料費：100円

持ち物：エプロン・三角巾・お子様に必要なもの

★メニュー★ かぼちゃご飯きな粉がけ
ヨーグルトパフェ

※アレルギーが心配な方はご遠慮ください。

(使用材料：かぼちゃ・白米・きな粉(砂糖塩))

・ヨーグルト・コーンフレーク・リンゴ・黄桃缶)

【お申し込み】9月7日(月)までにお電話にて
福祉ひろば 92-8001

※記載されている事業等は中止、または変更させていただく場合があります。ご了承ください。

～波田地区保健師さん健康相談～

9月3日(木)・9月24日(木)

両日午前中



9 行事予定



日付	曜日	午前	午後
1	火	この指とまれ 10:00~11:30	
2	水		健康麻雀サークル 13:00~16:00
3	木	スポーツ吹き矢 9:30~11:30	17区出前ふれ健 13:30~16:00
4	金	おしゃべりサロン 10:00~11:30	
7	月	ヨガ教室ひの木 10:00~11:30	
8	火	この指とまれ 10:00~11:30	
9	水	3区出前ふれ健 10:00~11:30	康麻雀サークル 13:00~16:00
10	木	未就園児親子交流会 ふれあいタイム 10:00~11:30	
11	金	おいでよ!ひろば 10:00~11:30 おしゃべりカフェ 11:00~13:00	
14	月	ヨガ教室ひの木 10:00~11:30	
15	火	この指とまれ 10:00~11:30	
16	水	スポーツ吹き矢 9:30~11:30	健康麻雀サークル 13:00~16:00
17	木	24区出前ふれ健 10:00~11:30	
18	金	おしゃべりサロン 10:00~11:30	
24	木	ふれあい健康教室 9:30~11:30	
25	金	おしゃべりサロン 10:00~11:30	
28	月	ヨガ教室ひの木 10:00~11:30	
29	火	この指とまれ 10:00~11:30	
30	水		健康麻雀サークル 13:00~16:00

10 時月行事予定

日付	曜日	午前	午後
1	月		
2	火	空調工事のため、お休みとなります（10月9日(金)まで）	
3	水		

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波田地区 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	1	金	13:30～15:30	波田地区福祉ひろば	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
	5	金	13:30～15:30	波田地区福祉ひろば	データ転送・運動指導・軽運動(筋トレ、ストレッチなど)
	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	3	金	13:30～15:30	波田地区福祉ひろば	データ転送・運動指導・軽運動(筋トレ、ストレッチなど)
8	4	火	13:30～15:30	波田地区福祉ひろば	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)
	17	木	9:30～11:00	梓川体育館	梓川・波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)
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！
	6	金	13:30～15:30	波田地区福祉ひろば	データ転送・運動指導・体力測定結果返却
	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
	4	金	13:30～15:30	波田地区福祉ひろば	データ転送・運動指導・軽運動(筋トレ、ストレッチなど)
1	5	火	13:30～15:30	波田地区福祉ひろば	データ転送・運動指導・軽運動(筋トレ、ストレッチなど)
2	5	金	13:30～15:30	波田地区福祉ひろば	データ転送・運動指導・軽運動(筋トレ、ストレッチなど)
	6	水	9:30～12:00	市内神社	新年神社巡り
3	3	水	終日	下諏訪	電車でGO！ 春宮 秋宮
	5	金	13:30～15:30	波田地区福祉ひろば	データ転送・運動指導・軽運動(筋トレ、ストレッチなど)
	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

皆と一緒に
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。