

福祉ひろばだより 3月号

☎ 寿地区福祉ひろば TEL 57-9168



福祉ひろばの講座に参加してみませんか？
3月中に体験して、好きな講座を選び、4月
からスタートしませんか。お待ちしております。

～ひろばの講座紹介～

定期的開催しています。目的は人それぞれ！
フレイル予防に！気分転換に！仲間づくりに！
見学・体験したい方は無料でご参加いただけます。
～お気軽にお申し込みください！～
<4月からの予定>

- ◆ララ元気塾 介護予防講座
 - 第2火曜日コース 10:00～
 - 第4木曜日コース 10:00～
 - ボイストレーナーによる脳トレ・声トレ
- ◆男性の体操教室 男性集合！
 - 第1木曜日 AMコース 10:00～
 - 第4木曜日 PMコース 1:30～
 - 健康運動指導士によるストレッチや筋トレ
- ◆るんるん元気塾 女性集合！
 - 第2火曜日 PMコース 2:00～
 - 第4火曜日 AMコース 10:00～
 - 動きやすい身体づくりのエクササイズ
- ◆絵手紙 第3火曜日 1:30～
 - へたでいい、へたがいいの気楽な会
- ◆銭太鼓 第2木曜日 9:30～
 - 銭の入った2本の筒でリズム体操
- ◆楽しめエルダー イスに座って行います
 - 第2金曜日 2:00～
 - 第4金曜日 2:00～
 - スクリーンを見て簡身体操・脳トレ
- ◆レッツ！スポーツボイス
 - 第2金曜日 3:30～
 - 第4金曜日 3:30～
 - スクリーンを見て全身運動と口腔体操



～3月日程は右面行事予定をご覧ください～
《お知らせ》沢山の講座を開講するため、4月
から上記講座は、参加費200円になります。
ご理解、ご協力をよろしくお願いいたします。

みんなのひろば

みんなのひろばは、どなたでも参加 OK の
集いの場・通いの場です。お待ちしております。

安曇野瓜太郎コンサート

3月13日(水) PM2:00～3:30

シンガーソングライターの瓜太郎さん
の歌とトークを楽しみましょう！



参加費：無料(飲み物持参)

血压測定：PM1:30～2:00(希望者)

※参加希望の方は、申し込みをお願いします。

※送迎を利用したい方は3月8日(金)までに
申込みをお願いします(送迎登録者)

予告 4月からは午前の開催になります
次回4月17日(水)10:00～

春休み

映画だよ！子どもたち集合！

3月26日(火) AM9:30～11:30

「モンスターズ・ユニバーシティ」

「モンスターズ・インク」の続編、サリーとマイク
の大学時代を舞台にした冒険 3D コンピ
ュータアニメーション映画

会場：福祉ひろば

参加費：無料 持ち物：飲み物

小学生未満は保護者同伴

必ず申し込みください。



注目!

送迎サービスを利用したい方

福祉ひろばまで遠い方、「のる～と」を利用しにくい方
のために、送迎ボランティア「そよ風の会」の送迎サー
ビスがあります。①みんなのひろば(第3水曜日)②ラ
ララ元気塾(木曜日コース)③楽しめエルダー(第2金
曜日)に参加したい方は利用することができます。送
迎サービス補償加入のため、希望者を登録させてい
ただきます。①氏名②連絡先(住所、電話番号)③参加
希望講座名を電話でお知らせください。詳しく知りた
い方は福祉ひろばまで、お問い合わせください。





地区福祉ひろば 3月 行事予定



《申込・問い合わせ》
寿地区福祉ひろば
Tel57-9168

●印は参加費100円 ★印は参加費200円 🚗 印は送迎付

日	曜日	開始	午前	開始	午後
1	金	9:30	ボランティア鮑	2:00	●楽しみエルダー！ 🚗 / ●スポーツボイス
2	土				PM3:30~
3	日				
4	月			1:30	民生児童委員会定例会
5	火			2:00	★るんるん元気塾(Aコース)
6	水			1:30	★あみもの講座 7:00地域づくりを語る会
7	木	10:00	★男性の体操教室 (AMコース)	1:30	囲碁・将棋/地域映画「まつもと日和」上映会と茶話会
8	金	9:30	ボランティア鮑	2:00	地域映画「まつもと日和」上映会と茶話会
9	土				
10	日				7日、8日(PM2:00~)の上映会は、公民館大会議室が会場になります。裏面の公民館「なう」参照
11	月	9:30	いきいき健康ひろば		
12	火	10:00	●ラララ元気塾 (火曜日コース)	2:00	★るんるん元気塾(Bコース)
13	水	9:30	(地)小委員会	2:00	みんなのひろば 🚗 / 地区支援企画会議
14	木	9:30	銭太鼓	1:30	囲碁・将棋
15	金	9:30	ボランティア鮑 包丁研ぎ承ります(4月から1週目に変更)		
16	土				
17	日		市長選挙		
18	月	9:30	(地)プロジェクト会議		始めてみませんか？絵手紙の道具お貸しできます
19	火			1:30	●絵手紙(春の題材を持参ください)
20	水		春分の日		
21	木	10:00	●ラララ元気塾 (木曜日コース) 🚗	1:30	★男性の体操教室 (PMコース)
22	金	9:30	ボランティア鮑 (研ぎの練習日)	2:00	●楽しみエルダー！ / ●スポーツボイス
23	土				PM3:30~
24	日				
25	月		春休み子ども企画		
26	火	9:30	「映画だよ！子どもたち集合！」		(育)会計監査2:00~
27	水	9:30	(地)部会長会		
28	木			1:30	囲碁・将棋
29	金	9:30	ひろば打ち合わせ会(ボランティア鮑はお休みです)		
30	土				
31	日				

4月 行事予定

★印は参加費(200円)が必要となる事業です。 🚗 印は送迎サービスの利用できる事業です。

1	月				
2	火				
3	水	9:30	(地)企画会議		
4	木	10:00	★男性の体操教室 (AMコース)	1:30	囲碁・将棋
5	金	9:30	ボランティア鮑 包丁研ぎ承ります。	2:00	ひろば三役会

熟年体育大学
 いきいき健康ひろば



会員募集



元健増第1-6号

今すぐ始めよう！
「10歳若返る・インターバル速歩」



[インターバル速歩とは?]

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。



【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】 地区福祉ひろば

【募集期間】 3月4日(月)～3月27日(水)

【会費】 19,900円/年 (ひと月約1,700円)

【期間】 2024年4月～2025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)or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6年度 いきいき健康ひろば寿地区 年間スケジュール

月	日	曜	時間	(集合)場所	内容
4	13	土	9:00~12:00	南部体育館	体力測定
	24	水	9:00~12:00	大系線島内駅	拾ヶ堰を歩きましょう!
5	13	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	木	9:30~12:00	アルプス公園	アルプス公園施設散策
	29	水	9:30~12:00	アルプス公園	アルプス公園縦断ウォーク
	31	金	終日	志賀高原	【バスハイク】:志賀高原(有料)
6	5	水	9:30~11:00	寿体育館(仮)	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)
	6	木	9:30~12:00	スカイパーク	スカイパークウォーク
	18	火	9:30~12:00	松本市内	市内ウォーキング
	24	月	9:30~12:00	梓川	西牧郷散策コース 古城巡り編
7	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)
8	5	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	4	水	9:30~12:00	穂高	安曇野道祖神巡り
	9	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)
	25	水	終日	岡谷	岡谷ウォーク
10	3	木	9:00~12:00	寿体育館	体力測定
	30	水	終日	飯綱高原	【バスハイク】:霊仙寺湖(有料)
11	6	水	9:30~12:00	梓川	西牧郷散策コース 古寺巡り編
	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
	14	木	9:30~12:00	中山	中山古墳ウォーク
12	9	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	9	木	9:30~12:00	市内神社	新年神社巡り
	20	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	10	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)
	17	月	9:30~12:00	笹賀	座禅ウォーク
3	5	水	9:30~12:00	自衛隊駐屯所	自衛隊駐屯所見学ウォーク
	10	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)
	17	月	9:30~12:00	四賀	福寿草ウォーク

🌸 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

最近歩いて
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)

【日時・場所】 木曜日: 09:30-11:00 南部体育館 5/23、6/20、7/25、8/22、9/26、11/21、1/23、2/27、3/27

金曜日: 14:00-15:30 神林体育館 5/10、7/12 島内体育館 6/7

梓川体育館 11/8、12/6、1/10、2/7、3/7

【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。