

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R7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8日(月) 9:30～

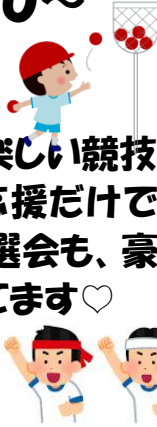
場所 鎌田体育館

内容 今年もやります!!

玉入れや、狙い撃ちなど…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16日(火) 9:30～

9月26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

日時 9月19日(金) 9:30～

内容 眼鏡ケースとして壁に掛けておく無くす心配がなく安心です。又小物入れとしても便利です。

指先を使った後は、ストレッチ・脳トレを行います。

定員 25名(申し込み必要)

持ち物 水分

講師: 松尾久美子先生

(小笠原流礼法師範)



「ニコニコサロン」

日時 9月30日(火) 13:30～

参加費 コーヒー、紅茶 100円

美味しいマドレーヌを食べながら、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24日(水) 9:00～

内容 小さな秋を見つけに、楽しく歩きましょう! でも、熱中症指数によって、屋内でエルダー使ってストレッチ・筋トレを行います。

持ち物 水分、タオル、帽子等



ウェアリング

日時 9月11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)
1	月	いきいき	
3	水	百歳体操(9:30~)看護専門学生と交流	あすなろ(囲碁)
4	木	打ち合わせ(10:00~)	カナリアの会(13:30~)
8	月	ミニ運動会(9:30~)	
9	火		GG かまだボイス
10	水	百歳体操(9:30~)看護専門学生と交流	あすなろ(囲碁)
11	木	夢うぐいす	健康講座ウェープリング(13:30~)
12	金	育児相談日(9:30~11:00)	
16	火	めざせ!ピンコロ体操(9:30~)	
17	水	百歳体操(9:30~)	囲碁・将棋を楽しもう!(児童センターと)
18	木		カナリアの会(13:30~)
19	金	折形で認知症予防(9:30~)	マミー☆ボイス
22	月	夢うぐいす	GG かまだボイス
24	水	歩かま(9:00~)	
26	金	めざせ!ピンコロ体操(9:30~)	これで安心♡鎌田地区④(14:00~)
29	月	井川城上区出前ふれ健(10:00~)	体サポ勉強会(13:30~)
30	火		ニコニコサロン(13:30~)



初旬の予定



2	木	打ち合わせ(10:00~)
6	月	ひろば利用者草取り(9:00~)
7	火	めざせ!ピンコロ体操(9:30~) 石芝出前ふれ健(10:00~)
8	水	月見町出前ふれ健(14:00~)
9	木	ウェープリング(13:30~)



☆育児相談日☆

9月12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

☆高齢者なんでも相談日☆

9月30日(火)13:30~15:30



「ひろば利用者草取り」

10月6日(月) 9:00~

(雨天の場合翌日(7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、来れる方

ひろばまで連絡
ください。





会員募集

NHK「あさイチ」にも取り
上げられたんだって



元健增第1-6号

2025年度 新規入会者募集

「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。7月にNHK「あさイチ」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】 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5日(金)～9月26日(金)

【会 費】 11,000円/半年（ひと月約1,800円）

【期 間】 2025年10月～2026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7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	11	金	9:00~12:00	南部体育館	新入会員体力測定
	30	水	9:00~12:00	大糸線島内駅	拾ヶ堰を歩きましょう！
5	7	水	9:30~12:00	アルプス公園	アルプス公園ウォーク
	9	金	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
	15	木	9:30~12:00	松本市内	市内ロケ地巡りウォーク
	22	木	9:30~12:00	穂高有明	春の山麓線ウォーク
	29	木	終日	上田市	【バスハイク】:菅平高原(有料)
6	4	水	9:30~12:00	スカイパーク	初夏のスカイパークウォーク
	16	月	9:30~12:00	里山辺地区	里山辺ダムウォーク
	19	木	9:30~11:00	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歩を行います。(データ転送含む)
	24	火	9:00~13:00	筑北村	西条駅からトレッキング
7	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)
8	8	金	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)
9	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)
	11	木	9:30~12:00	市内体育館	ニュースポーツ
	24	水	9:30~12:00	市内井戸	水巡りウォーク
10	10	金	9:00~12:00	南部体育館	新入会員体力測定
	28	火	終日	富士見町	【バスハイク】:富士見高原(有料)
11	4	火	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
	5	水	終日	諏訪湖	諏訪湖一周ウォーク
	13	木	9:30~12:00	中山地区	中山埴原地区ウォーキング
	20	木	9:30~12:00	市内	市内ウォーク
	25	火	9:30~12:00	スカイパーク	秋のスカイパークウォーク
12	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)
1	5	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)
	7	水	9:30~12:00	市内神社	新年神社巡り
2	2	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	2	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)
	4	水	9:30~13:00	安曇野市穂高	穂高わさび畑ウォーク
	13	金	9:30~12:00	四賀地区	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)

【日時・場所】金曜日:14:00-15:30 梓川体育館 11/14、12/12、1/9、2/13、3/13

【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。