



芳川ひろばだより 9月号

ひ 芳川地区福祉ひろば ☎57-0168

み 芳川地区みなみ福祉ひろば ☎86-1055

ふれあい健康教室

申込不要！お気軽にご参加ください

ひ 9月24日(水) 9:30～
体力づくりサポーターさん協力
「フレイル健診」

元気な身体でいるためのチェックをしましょう

み 9月8日(月) 13:30～
民生委員さん企画
上松先生の「楽しいマジックショー」
わくわくドキドキのマジックを楽しみましょう！

ひ **おとなのぬり絵**
9月2日(火)、10月7日(火) 10:00～
題材はひろばで用意します。色鉛筆の貸し出しあり。参加費：50円 人数把握のため申込みを。

ひ **ぴんころ健康ひろば**
9月11日(木) 10:00～
講師：土屋 秀子先生「腰痛・ひざ痛予防」

スマイル山雅健康教室

9月18日(木) 13:30～

注意！

松本山雅スタッフによる運動プログラムで
楽しくからだを動かしましょう！
ユニフォームがある方はぜひ着用を！

ひ **ハンドメイドたいむ**
9月12日(金) 9:30～12:00

水引と折り紙でポチ袋や箸入れを作りませんか？材料はひろばにあります。参加費無料

ひ **子育て応援 子ども服リユース交換会**
秋冬 10月3日(金) 10:00～

子育て中の仲間と交流しながら、子ども服の交換会☆詳しくは公式LINE投稿ページ、チラシをcheck!! 参加無料！（要申込）キッズスペースもあります♪
※子ども服(新生児～120サイズ)の持ち込み大歓迎です。ひろばまでお持ちください

NEW **手しごと会スペシャル！**
9月1日(月) 9:30～
いつもの自分の手仕事でもいいし、
要申込でアンブレラマーカー作りが出来ます。
材料費：50円 見本はひろばにあり

読書会
9月11日(木) 10:00～
コーヒーを飲みながら、おすすめの本の話をしましょう。
本の紹介をしてくださった方は、参加費無料です。
参加費 ¥100 ドリップコーヒー付

あんさんぶるお楽しみ会
9月18日(木) 10:00～
つばさ文庫さんによるお楽しみ会です♪
※要申込 定員30名

～健康づくりサポーターさんと
みなみひろばタイアップ企画～
スモールバランスボール①
9月22日(月) 13:30～ ※要申込
スモールバランスボールを使い体を整えましょう！

ぴんころひろば
9月25日(木) 13:30～ ※要申込
講師：スポーツボイス公認インストラクター
伊藤 きくみ先生
喉を鍛え、声からはじまる健康生活♪

芳川ふれあいウォーキング～秋の白馬五竜高山植物園～ 10月1日(水) 小雨決行

※定員30名(芳川地区にお住まいの方。申込多数の場合は抽選)

※参加費 ¥3000(ひろばからの補助あり) ※詳細は、別紙回覧をご覧ください

【受付期間：9月8日(月)9時～9月12日(金)12時】

9月の行事予定

日	曜	芳川福祉ひろば		みなみ福祉ひろば		公民館
		TEL&Fax 57-0168		NEW TEL 86-1055		TEL 58-2034 Fax 85-1057
1	月	手芸・虹の会	囲碁・マージャン	手しごと会：アンブレラマーカー作り9：30～		いきいき百歳体操
2	火	おとなのぬり絵		いきひゃくエルダー	エルダーたいむ	
3	水					
4	木	太極拳	エルダーたいむ	おり紙たいむ		芳川シニア短期大学※
5	金	あつまれ！「ファーストシューズ飾り」			職員研修（職員不在）	
6	土		研修のため午後は不在	民生委員さん企画！		芳川スポーツナイト
7	日					芳川バドミントン交流会
8	月		囲碁	ふれ健「マジックショー」13:30～		いきいき百歳体操
9	火	スマホ相談たいむ	ハンドベル	いきひゃくエルダー	エルダーたいむ	
10	水			楽しいハワイアンフラ		健康体操ほかとれ※、芳川スポーツナイト
11	木	ぴんころ健康ひろば	エルダーたいむ	読書会 10:00～	ゆったりほっこりヨーガ	全館清掃、いきいき脳活サロン
12	金	ハンドメイドたいむ	マタニティーピラティス	みなみカフェ10:00～		
13	土					
14	日					
15	月					
16	火			いきひゃくエルダー	エルダーたいむ	
17	水	ぽかぽかくらぶ（野外活動）			ぬり絵たいむ13：30～	
18	木	男厨会	スマイル山雅	あんさんぶるお楽しみ会10：00～		芳川シニア短期大学※
19	金	シネマ（ひろばにお問い合わせください）		写真ひろば 10：00～		
20	土			健康づくりサポーターと ひろばタイアップ企画		芳川スポーツナイト
21	日					
22	月	手芸・虹の会	囲碁・マージャン		スモールバランスボール①	いきいき百歳体操
23	火					
24	水	ふれ健「フレイル健診」		手形足型DAY！		芳川スポーツナイト
25	木	おとなの空手	エルダーたいむ		ぴんころひろば	
26	金	ベビーマッサージ	ぽかぽか開放日			
27	土					
28	日					芳川地区マレットゴルフ大会
29	月		囲碁	シネマ（ひろばにお問い合わせください）		プレイスクールぽかぽか※、いきいき百歳体操
30	火		ハンドベル	いきひゃくエルダー	エルダーたいむ	

申込期間
9月8日(月) 9時～12日(金)12時
芳川地区福祉ひろばまで

※の詳細は、表の公民館ニュースをご覧ください。

10月前半の行事予定

1	水	ふれあいウォーキング「白馬五竜」					
2	木	太極拳	エルダーたいむ	いきひゃくエルダー	エルダーたいむ	芳川シニア短期大学※	
3	金	子ども服リユース会			美芳町ふれあい健康教室	別途回覧をご覧ください	
4	土				13:30～美芳町公民館		芳川スポーツナイト
5	日						楽笑レクゲームの集い
6	月	手芸・虹の会	囲碁・マージャン	あんさんぶる全館清掃		いきいき百歳体操	
7	火	おとなのぬり絵		あんさんぶる全館清掃			

バスで行く

「白馬五竜高山植物園」ウォーキング

～秋の高山植物の鑑賞と、

さわやかな自然を感じながらウォーキングを楽しみませんか？～

期 日：令和7年10月1日（水）

8：20集合（芳川体育館前）※小雨決行

参加費：お一人3,000円 交通費・ゴンドラ代・昼食代（デザート・コーヒー付）込
9/26（金）までに、芳川ひろばまでお願いします
お釣りの無いようお願いします



ひろばから
補助あり

定 員：30名（申込み多数の場合抽選）芳川地区の方
抽選結果は9月12日（金）以降、当選された方のみ郵送します

受付期間：9月8日（月）9時～9月12日（金）12時
芳川地区福祉ひろば（野溝）までお申込み下さい

概要：芳川福祉ひろば（8：30頃出発）

↓ バスにて移動（2時間程）
白馬五竜・エスカルプラザ
↓ ゴンドラにて移動
高山植物園の自由散策
↓
昼食「五竜蕎麦御膳」＆ショッピング
↓
芳川福祉ひろば（15：30頃到着予定）
※交通状況により時間は変更になる場合があります

持ち物

水分、歩きやすい服装・靴、
雨具、タオル、保険証、
お薬手帳など



<お申込み・お問合わせ>

芳川地区福祉ひろば

TEL 57-0168



会員募集

NHK「あさいち」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芳川地区 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	大系線島内駅	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
	15	木	9:30~12:00	松本市内	市内ロケ地巡りウォーク
	20	火	9:30~11:30	芳川地区福祉ひろば	データ転送・運動指導・体力測定結果返却
	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
	10	火	9:30~11:30	芳川地区福祉ひろば	データ転送・運動指導・軽運動(筋トレ、ストレッチなど)
	16	月	9:30~12:00	里山辺地区	里山辺ダムウォーク
	24	火	9:00~13:00	筑北村	西条駅からトレッキング
7	8	火	9:30~11:30	芳川地区福祉ひろば	データ転送・運動指導・軽運動(筋トレ、ストレッチなど)
8	19	火	9:30~11:30	芳川地区福祉ひろば	データ転送・運動指導・軽運動(筋トレ、ストレッチなど)
9	11	木	9:30~12:00	市内体育館	ニュースポーツ
	17	水	13:30~15:00	芳川体育館(仮)	芳川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)
	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	5	水	終日	諏訪湖	諏訪湖一周ウォーク
	11	火	9:30~11:30	芳川地区福祉ひろば	データ転送・運動指導・体力測定結果返却
	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	9	火	9:30~11:30	芳川地区福祉ひろば	データ転送・運動指導・軽運動(筋トレ、ストレッチなど)
1	7	水	9:30~12:00	市内神社	新年神社巡り
	13	火	9:30~11:30	芳川地区福祉ひろば	データ転送・運動指導・軽運動(筋トレ、ストレッチなど)
2	10	火	9:30~11:30	芳川地区福祉ひろば	データ転送・運動指導・軽運動(筋トレ、ストレッチなど)
3	4	水	9:30~13:00	安曇野市穂高	穂高わさび畑ウォーク
	10	火	9:30~11:30	芳川地区福祉ひろば	データ転送・運動指導・軽運動(筋トレ、ストレッチなど)
	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)

【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。