

# ひろばだより 366



令和7年9月1日発行  
田川地区福祉ひろば事業推進協議会  
田川地区福祉ひろば  
TEL/FAX 28-1168

木陰に入りふと見上げると、たくさんの栗が実っていました。美味しい物や紅葉も待ち遠しいですね。お出かけの際はケガや事故に気を付けて、素敵な一日を満喫してください。お土産話待ってます。

## ふれあい健康教室 9月4日(木)10:00~ 高齢者交通安全教室

福祉ひろばと田川公民館をズームでつないで開催。  
お近くの会場へお越しください。反射神経年齢を  
測定したい方は、福祉ひろばへご参加ください。  
健康相談もあります。



お手伝いはボラン  
ティア部さん、レク  
リエーションは日赤  
奉仕団さんです。

次回は、10月2日(木)です。

### ヘルシーテラス

「イスに座ってミニ坐禅&  
鉛筆で写経・写仏体験」

**9月5日(金)ひろば集合 9:20**

東昌寺で坐禅と写経・写仏を体験します。短  
時間の坐禅です。気楽にご参加ください。  
心静かに自分と向かい合ってみませんか。  
持ち物:水分・必要な方は筆ペン  
☆詳細はひろばまで



### たがわチャイルド

**9月18日(木)10:00~**

『ミニ運動会』



おやつ代(1家族100円)・申込不要



### ひろば喫茶

ボランティア部

**9月26日(金)9:30~**

DVD鑑賞「記憶にございません！」  
記憶喪失になった男は、自分が嫌われ者  
の内閣総理大臣「黒田啓介」であることに  
衝撃を受ける。そんな中アメリカ合衆国大  
統領が来日し、日米首脳会談に臨むことにな  
るが…。 主演:中井貴一

ひろば喫茶 11:30~

コーヒーor紅茶+お菓子=¥100

### 田川いきいきサロン

**9月30日(火)10:00~**田川公民館

一之瀬脳神経外科病院「健康講座」

詳細はルート19(回覧)をご覧ください

### 「白馬五竜高山植物園」

**10月8日(水) 定員 35名(先着順)**

集合 : 松本駅アルプス口 8:30

参加費 : 3,400円

申込〆切: 9月26日(金)詳細・申し込みはひろば

### 健康診断のお知らせ

後期高齢者検診は、

・病医院で9月末まで

・医師会検診センターで2月末まで

となっています。

早めに予約を入れて検診を受けましょう。

**\*健康づくり課保健師による相談日のお知らせ！ 9月4日(木)午前・18日(木)午前です。**

# 9月



ひろばの活動紹介<歩こう会>毎週金曜日。ひろば行事への参加や、ウォーキングに出かけます。電車やバスを利用して少し遠くへ行くことも。植物や景色を鑑賞したり歴史を学んだり、のんびり活動しています。興味ある方、お問合せください。

| 日    | 曜 | ひろばの行事<br>◆印とサークル活動は参加自由です                        | サークル活動 |         | その他の行事・会議等  |
|------|---|---------------------------------------------------|--------|---------|-------------|
|      |   |                                                   | 10:00  | 13:00   |             |
| 9/1  | 月 | ◆ラク～ナ体操 10:00～                                    |        | ふるさとの会  |             |
| 2    | 火 | 民生児童委員定例会                                         |        |         | 0840 ラジオ体操  |
| 3    | 水 |                                                   | 健康体操   | 創作手まり教室 |             |
| 4    | 木 | ◆ふれあい健康教室 10:00～<br>◆健康づくり課保健師相談日<br>ブロック別職員会議 PM |        |         | 0840 ラジオ体操  |
| 5    | 金 | ◆ヘルシーテラス 9:20                                     |        |         |             |
| 8    | 月 | ◆スポーツボイス 10:00～<br>◆クラフトの日 13:30～                 |        |         |             |
| 9    | 火 |                                                   |        |         | 0840 ラジオ体操  |
| 10   | 水 | 渚上出前ふれ健 10:00～                                    | 健康体操   | 雀の会     | いきいき健康ひろば本郷 |
| 11   | 木 | 地区生活支援員在所日                                        | 趣味の会   |         | 0840 ラジオ体操  |
| 12   | 金 |                                                   | 歩こう会   |         |             |
| 15   | 月 | ひろばお休み(敬老の日)                                      |        |         |             |
| 16   | 火 |                                                   |        |         | 0840 ラジオ体操  |
| 17   | 水 | ◆紙の日 13:30～                                       | 健康体操   |         |             |
| 18   | 木 | ◆たがわチャイルド 10:00～<br>◆健康づくり課保健師相談日                 |        |         | 0840 ラジオ体操  |
| 19   | 金 | ◆絵てがみ 10:00～<br>◆リエンの会 13:30～                     | 歩こう会   |         |             |
| 22   | 月 | ◆ラク～ナ体操 10:00～<br>◆クラフトの日 13:30～                  |        |         |             |
| 23   | 火 | ひろばお休み(秋分の日)                                      |        |         |             |
| 24   | 水 |                                                   | 健康体操   | 雀の会     |             |
| 25   | 木 | 地区生活支援員在所日                                        | 趣味の会   |         | 0840 ラジオ体操  |
| 26   | 金 | ◆ひろば喫茶 9:30～<br>児童センター交流会(PM)                     |        |         |             |
| 29   | 月 | ◆ラク～ナ体操 10:00～                                    |        | ふるさとの会  |             |
| 30   | 火 | ◆田川いきいきサロン 10:00～                                 |        |         | 0840 ラジオ体操  |
| 10/1 | 水 | 田川小1年生交流会(お手玉)                                    | 健康体操   | 創作てまり教室 |             |
| 2    | 木 | ◆ふれあい健康教室 10:00～<br>◆健康づくり課保健師相談日                 |        |         | 0840 ラジオ体操  |
| 3    | 金 | ◆ヘルシーテラス 10:00～                                   |        |         |             |



## 10月2日(木)10:00～ ふれあい健康教室 予告

糖尿病に関するお話をしていただきます。

講師は、中央保健センター保健師上杉さんと管理栄養士です。



# 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](mailto:jtrc@shinshu-u.ac.jp)

## 令和7年度 いきいき健康ひろば田川地区 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                                       |
|    | 22 | 木 | 9:30～12:00  | 穂高有明      | 春の山麓線ウォーク                                         |
|    | 23 | 金 | 13:30～15:30 | 田川地区福祉ひろば | データ転送・運動指導・体力測定結果返却                               |
|    | 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                                         |
|    | 24 | 火 | 9:00～13:00  | 筑北村       | 西条駅からトレッキング                                       |
|    | 27 | 金 | 13:30～15:30 | 田川地区福祉ひろば | データ転送・運動指導・軽運動(筋トレ、ストレッチなど)                       |
| 7  | 25 | 金 | 13:30～15:30 | 田川地区福祉ひろば | データ転送・運動指導・軽運動(筋トレ、ストレッチなど)                       |
| 8  | 22 | 金 | 13:30～15:30 | 田川地区福祉ひろば | データ転送・運動指導・軽運動(筋トレ、ストレッチなど)                       |
| 9  | 10 | 水 | 13:30～15:00 | 本郷体育館(仮)  | 第三・白板・田川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) |
|    | 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 | 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                                      |
|    | 28 | 金 | 13:30～15:30 | 田川地区福祉ひろば | データ転送・運動指導・体力測定結果返却                               |
| 12 | 26 | 金 | 13:30～15:30 | 田川地区福祉ひろば | 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                                            |
|    | 23 | 金 | 13:30～15:30 | 田川地区福祉ひろば | データ転送・運動指導・軽運動(筋トレ、ストレッチなど)                       |
| 2  | 27 | 金 | 13:30～15:30 | 田川地区福祉ひろば | 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                                        |
|    | 13 | 金 | 9:30～12:00  | 四賀地区      | 四賀福寿草ウォーク                                         |
|    | 27 | 金 | 13:30～15:30 | 田川地区福祉ひろば | データ転送・運動指導・軽運動(筋トレ、ストレッチなど)                       |

🌸 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】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。