

福祉ひろばだより 9月号



寿地区福祉ひろば TEL 57-9168

♥ どの講座も人数把握のためお申込みが必要です。

会場
寿体育館

みんなのひろば



日時：9月17日(水) AM10:00~11:30

内容：いつまでも元気に！

転びにくい歩き方を習いましょう！

「足痛い！ 腰痛い！ ひざ痛い！」という皆さんも
ご参加ください。イスのご用意もあります。
参加することが健康維持・増進への一歩です。

★動きやすい服装・うわばき・飲み物持参(下足袋持参) ★血压測定9:30~10:00 まで

★福祉ひろばまで遠い方のために送迎サービス有ります。

(登録制のため、早めの申込みをお願いします)

★車の乗り合わせ、のる~と利用にご協力ください。

歩き方の基本は、みんなで
習って実践しよう！
先生が「どこか痛くても、
イスにすわって、聞くだけで
も勉強になるよ」って！

講師紹介

ポジ◎ラボ歩き方の学校
丸山勇人先生(37才)



※11:30~12:00
移動販売車が福祉ひろば前に来て
くれます。買い物をお楽しみください！

スマホ講習会



よべば、くる

★のる~と松本に乗れるようになろう！

日時：9月10日(水) AM10:00~11:30

場所：福祉ひろば(寿体育館北側)

○こんな方におすすめです！

気にはなるけど、まだ必要ない、面倒そうだな
一人だと不安だな...という皆さん！

この機会に是非、乗車予約体験してみませんか
「素朴な疑問」なんでも優しくお答えします！

★乗車体験会も行います

持ち物：ご自身のスマホ、飲み物



ぶっ飛び和尚の講演会

★お坊さんがアミューズメントパーク
を作ってみた！その狙いは？

日時：9月26日(金) PM1:30~3:00

講師：林 映寿(はやし えいじゅ) nuovo(ノーボ)創始者

防災パーク一般財団法人日本笑顔プロジェクト代表

場所：寿公民館(2階大会議室)

持ち物：飲み物

○詳しくは全戸配布チラシをご覧ください。

沢山の方に聞いてほしい内容です！

ひろば前で、むくの木「野菜市」を開催します！

今回は、日時：9月2日(火)AM11:00~11:30です。

次回は、日時：10月14日(火)AM11:00~11:30です。



予告

次回のみんなのひろばは
「みんなのマルシェ」です！

日時：10月15日(水)AM10:00~PM1:00

色々なお店が寿体育館にオープン！お楽しみに！

みんなと共に スマイルカフェ



日時：9月30日(火) AM10:00~11:30

ミニ講座：AM10:00~10:30

寿小3年1組の子どもたちとお話しましょ！

子どもたちの考えたゲームを楽しんだり、子どもたち
の企画を楽しみましょう！

終了後、コーヒータム！

皆とおしゃべりして気分転換しましょう！



★送迎サービスあります。お問い合わせください。

協 力：南東部地域包括支援センター職員

地区生活支援員と保健師は不在です。

~福祉相談できます~

ひろば出前講座

福祉ひろばまで遠く参加しにくい皆様のために
各町内公民館に出前します。参加費は無料です

○下瀬黒町会 10月3日(金)PM2:00~

メタボーズのコンサート

詳細は、各町会の回覧チラシをご覧ください

福祉ひろばへ 申し込みをお願いします。



地区福祉ひろば



9月



行事予定

○印は参加費200円 🚗印は送迎付(登録・申し込み制)



《申込・問い合わせ》
寿地区福祉ひろば
TEL57-9168

日	曜日	開始	午前	開始	午後
1	月				
2	火	10:00	○ラララ元気塾(火曜日コース) / 野菜市	AM11:00~	
3	水				
4	木	10:00	○男性の体操教室(AMコース)	1:30	囲碁・将棋 PM2:00~
5	金	9:30	ボランティア鮑の会 包丁研ぎ承ります!	1:00	ひろばカーペット清掃 / 福祉ひろばブロック別研修会
6	土		お一人様、2、3丁まででお願いします。混み合う場合がありますので、申し込みの上ご持参ください。		
7	日				
8	月			1:30	民児協定例会 PM3:45~
9	火			2:00	○るるん元気塾(PMコース) / 地区支援企画会議
10	水	10:00	のーとスマホ講座・乗車体験会		
11	木	9:30	○銭太鼓	1:30	囲碁・将棋 PM3:30~
12	金	9:30	ボランティア鮑の会	2:00	○楽しめエルダー! 🚗 / ○スポーツボイス
13	土		注目! < 福祉施設見学会が始まります > 寿にある福祉施設の見学会です。回覧チラシなので見逃した方・詳しく見たい方は福祉ひろばに置いてありますので、お持ちください。申し込みも承ります。		
14	日				
15	月				
16	火			1:30	○絵手紙
17	水	10:00	みんなのひろば 🚗 会場: 寿体育館		PM2:05~
18	木	9:00	囲碁大会(終日) 参加したい方は申し込みください	1:30	将棋(午後からあります) / 寿小クラブ活動応援
19	金	9:30	ボランティア鮑の会	2:00	○楽しめエルダー! / ○スポーツボイス
20	土				PM3:30~
21	日				
22	月				
23	火		秋分の日		
24	水	9:30	(地)企画会議		
25	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)
26	金	9:30	ボランティア鮑の会	1:30	セカンドライフ大学「災害に対する備え(寿公民館)」
27	土				
28	日				
29	月	10:00	(地)プロジェクト会議	1:30	○クラフトバンドでかご作り
30	火	10:00	みんなと共にスマイルカフェ 🚗 3-1組交流		



10月



行事予定

何か始めてみませんか!
お待ちしてま〜す!



1	水				
2	木	10:00	○男性の体操教室(AMコース)	1:30	囲碁・将棋 / 文化祭実行委員会 PM7:00~
3	金	9:30	ボランティア鮑の会 包丁研ぎ承ります!	2:00	下瀬黒ひろば出前講座(メタボーズコンサート)
4	土		お一人様、2、3丁でお願いします。混み合う場合がありますので、申し込みの上ご持参ください。		
5	日				
6	月		民児協定例会		
7	火	10:00	ふれあい会食会(会場: 寿体育館)		
8	水	9:30	(地)推進会議		

寿公民館だより 裏面参照



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寿地区 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
	12	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
	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
	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)
	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	14	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	4	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	3	水	9:30~11:00	寿体育館(仮)	寿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)
	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
	10	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
	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	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)
1	7	水	9:30~12:00	市内神社	新年神社巡り
	19	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	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)
3	4	水	9:30~13:00	安曇野市穂高	穂高わさび畑ウォーク
	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)
	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。