

波田福祉ひろばだより

令和8年3月1日発行 NO180 波田地区福祉ひろば事業推進協議会

波田地区福祉ひろば TEL 92-8001



ふれあい
健康教室

おじさんたちのコンサート

演奏 おじさんたちのコンサートの皆さん

吹奏楽の演奏をお楽しみください♪

3月19日(木) 午前9時30分～11時30分

受付 午前9時15分～9時30分

当番町会：1区・24区 町会の皆様

よろしくお願い致します。

《申込み》

期間：3月2日(月)～3月6日(金)

時間：午前9時～午後5時まで

☎ 92-8001

おいでよ!ひろば & おしゃべりカフェ

《日：3月13日(金)》

☆三 おいでよ!ひろば

午前10時～11時30分

場 所：波田保健福祉センター 教養娯楽室

内 容：エルダーで脳トレ体操・ニュースポーツ



☆三 おしゃべり カフェ

午前11時～午後1時

場 所：波田保健福祉センター ふれあいホール

料 金：150円 ※お菓子付き

メニュー：コーヒー・カフェラテ・紅茶・緑茶 等



《 パンの販売があります 》

「松本ひよこ」の方が作ったパンです。



この指とまれ

毎週火曜日 午前10時～11時30分

3月 3日 ふれ健誕生日プレゼントの製作

3月10日 ”

3月17日 春のお楽しみ会

初めての方は福祉ひろばへご連絡ください。



～波田地区保健師さん相談日～

・3月 5日(木) 午前中

・3月19日(木) ”



未就園児親子交流会 ふれあいタイム

食生活改善推進員さんの協力で
簡単なおやつ作りをします。

☆こねこねクッキング

・野菜たっぷりお好み焼き

・豆腐スイーツ

材料費：親子100円

持ち物：エプロン・三角巾・お子様に必要な物

お申込みは3月3日(火)までに福祉ひろばへ

※アレルギーが心配な方はご遠慮ください。

(使用材料：キャベツ・人参・さつまいも・ツナ缶
米粉・片栗粉・青のり・豆腐・ヨーグルト・リンゴ)



日時：3月5日(木)
午前10時～11時30分
場所：波田保健福祉センター
教養娯楽室

スポーツ吹き矢

スポーツ吹き矢は、呼吸を鍛えることで全身の血の
巡りが良くなり、健康にも良いといわれています。

お気軽にご参加ください。

期 日：3月4日(水)・18日(水)

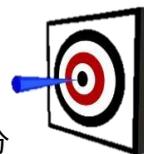
時 間：午前9時30分～11時30分

場 所：波田保健福祉センター 教養娯楽室

持ち物：個人用マウスピース(マウスピースがない方は100円)

吹き矢セット(お持ちの方のみ)

お問い合わせは福祉ひろばまで



※上記の事業等は中止、または変更させていただく場合があります。ご了承ください。

3月行事予定

日付	曜日	午前	午後
2	月	ヨーガ教室ひの木 10:00~11:30	
3	火	この指とまれ 10:00~11:30	
4	水	スポーツ吹き矢 9:30~11:30	健康麻雀サークル 13:00~16:00
5	木	ふれあいタイム(こねこねクッキング) 10:00~11:30	
6	金	おしゃべりサロン 10:00~11:30	いきいき健康ひろば 13:30~15:30
9	月	ヨーガ教室ひの木 10:00~11:00	
10	火	この指とまれ 10:00~11:30	
11	水		健康麻雀サークル 13:00~16:00
12	木	視察研修 9:00~	視察研修 ~15:00
13	金	おいでよひろば おしゃべりカフェ 10:00~11:30 11:00~13:00	
16	月	ヨーガ教室ひの木 10:00~11:30	
17	火	この指とまれ 10:00~11:30	
18	水	スポーツ吹き矢 9:30~11:30	健康麻雀サークル 13:00~16:00
19	木	ふれあい健康教室 9:30~11:30	

4月行事予定

日付	曜日	午前	午後
2	木	スポーツ吹き矢 9:30~11:30	
3	金	おしゃべりサロン 10:00~11:30	
6	月	ヨーガ教室ひの木 10:00~11:30	
7	火	この指とまれ 10:00~11:30	
8	水		健康麻雀サークル 13:00~16:00
10	金	おしゃべりサロン 10:00~11:30	
13	月	ヨーガ教室ひの木 10:00~11:00	

※これらの予定は変更、中止となることもあります。ご了承ください。

参加者募集!

NHKでも紹介されています!

10歳若返る!

科学的エビデンスに
基づくウォーキング方法

インターバル速歩事業

【熟年体育大学 いきいき健康ひろば】

＼実証データあり／

5ヶ月で体力約10歳若返る
生活習慣病リスク約20%改善

Nemoto K. et al. Mayo Clin Proc. 82(7): 803-811, 2007.
Morikawa M. et al. Br. J. Sports Med 45: 216-224, 2011

ただ歩くだけでは、体力は向上しません。

「**ゆっくり歩き**」と
「**少しきつい速歩**」を

3分ずつ 交互に繰り返す

それが「**インターバル速歩**」です

事業内容「知る×始める×続ける」

- ▶ 年2回 体力測定・血液検査・形態測定
- ▶ 日常 自宅でインターバル速歩
(活動量計またはiPhone)
- ▶ 月1回 福祉ひろばでデータ転送・個別相談
- ▶ 定期 ウォーキングイベントなど

募集概要

- 対象 松本市在住、概ね40歳以上
- 期間 2026年4月～2027年3月末
- 会費 22,000円(税込)/年 (ひと月約1,800円)

申込期間 2026年3月2日(月)～3月27日(金)

主催・お問合せ

NPO法人熟年体育大学リサーチセンター

☎ 0263-37-2697 ✉ jtrc@shinshu-u.ac.jp

夜コースもあります

▶ 第2・第4 金曜日

18:00-19:00

日中忙しい方におすすめ

監修: 国立大学法人信州大学 大学院
医学系研究科スポーツ医科学教室

令和8年度 いきいき健康ひろば波田地区 年間スケジュール

月	日	曜	時間(予)	(集合)場所	内容
4	10	金	9:00~12:00	南部体育館	体力測定
	27	月	9:30~12:00	スカイパーク	春のスカイパークウォーク
5	1	金	13:30~15:30	波田地区福祉ひろば	データ転送・運動指導・体力測定結果返却
	21	木	9:30~12:00	アルプス公園	アルプス公園ウォーク
	29	金	終日	山梨県	【バスハイク】:山中湖(有料)
6	3	水	9:30~12:00	朝日村	朝日村探索ウォーク
	5	金	13:30~15:30	波田地区福祉ひろば	データ転送・運動指導・軽運動(筋トレ、ストレッチなど)
	16	火	9:30~12:00	里山辺	里山辺ダムウォーク
	23	火	9:30~12:00	市内	湧水巡り
7	3	金	13:30~15:30	波田地区福祉ひろば	データ転送・運動指導・軽運動(筋トレ、ストレッチなど)
8	4	火	13:30~15:30	波田地区福祉ひろば	データ転送・運動指導・軽運動(筋トレ、ストレッチなど)
9	2	水	9:30~12:00	四賀地区	会田宿探訪
	9	水	終日	大町市	塩の道(仁科神明宮)
	17	木	9:30~11:00	梓川体育館(仮)	梓川・波田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歩を行います。(データ転送含む)
10	2	金	9:00~12:00	梓川体育館	体力測定
	28	水	終日	未定	【バスハイク】
11	4	水	9:30~12:00	光城山	光城山に登ろう!
	6	金	13:30~15:30	波田地区福祉ひろば	データ転送・運動指導・体力測定結果返却
	16	月	9:30~12:00	新村地区	新村地区を歩く
	24	火	9:30~12:00	弘法山	弘法山まで歩こう!
12	2	水	9:30~12:00	市内	市内ウォーク
	4	金	13:30~15:30	波田地区福祉ひろば	データ転送・運動指導・軽運動(筋トレ、ストレッチなど)
1	5	火	13:30~15:30	波田地区福祉ひろば	データ転送・運動指導・軽運動(筋トレ、ストレッチなど)
2	5	金	13:30~15:30	波田地区福祉ひろば	データ転送・運動指導・軽運動(筋トレ、ストレッチなど)
	6	水	9:30~12:00	市内神社	新年神社巡り
3	3	水	終日	下諏訪	電車でGO! 春宮 秋宮
	5	金	13:30~15:30	波田地区福祉ひろば	データ転送・運動指導・軽運動(筋トレ、ストレッチなど)
	15	月	9:30~12:00	四賀地区	福寿草ウォーク
	23	火	9:30~12:00	島立地区	松本市歴史の里

◆ 体育館でインターバル歩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)

【時日・場所】9:30-11:00 木曜日: 南部体育館 5/21、6/18、7/16、8/20、9/17、11/19、12/17、1/21、2/18、3/18
金曜日: 梓川体育館 5/8、6/12、7/10、9/11、11/13、12/11、1/8、2/12、3/12

【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。