



毎月1日発行

天気の良い日は外で歩こう！

てくてく通信



いきいき健康ひろばは、4つのブロックに分かれています

- A: 第三・白板・田川・島内・梓川・波田 B: 城北・城東・里山辺・本郷・岡田・四賀
 C: 芳川・寿・寿台・庄内・松南・中山 D: 鎌田・島立・新村・和田・神林・笹賀・今井

2016.5.1 vol.61



弘法山ウォーク

4月末の弘法山ウォーク。計画当初は弘法山の桜を期待していたのですが、今年の桜は時期が早く残念ながらゴールデンウィークまで持ちませんでした。そんな中のがたの森から弘法山までのウォーキングでしたが、弘法山の手前では菜の花畑が。弘法山へ着いても遅咲きの桜が。シバザクラにはクロアゲハが。と色々自然を感じることができました。外に出てウォーキングすれば何か新しい発見があります。今年も皆さんでウォーキングを楽しみましょう！

日	今後の予定
5/13 (金)	<p>波田地区 寺社巡りウォーク (雨天中止) 9:30～12:00 【集合場所】波多神社(股くぐり祭りで有名な仁王堂の隣) 【持ち物】飲料、タオル、行動食、ストック(お持ちの方) 波多神社を出発し、若沢寺跡に向かいます。小学生の遠足コースにもなっているとのことなのでさほどきつくないかも? 最寄りの駅としては松本電鉄上高地線の湊東駅があります。駅から4～500mの距離です。</p>
5/19 (木)	<p>バスハイク:【はなもも街道】昼神温泉郷 健康推進トレーナーからなる実行委員会を中心に、毎年2回計画しているバスハイクです。まず最初は阿智村のはなもも街道になりました。ご参加される方は楽しみましょう。</p>
5/25 (水)	<p>城山アルプス展望の道～アルプス公園 往復 (雨天中止) 9:00～12:00 【集合場所】城山公園駐車場 【持ち物】飲料、タオル、行動食 丸の内中学校上の城山公園からアルプス公園までの続く「アルプス展望コース」を歩きます。アルプス公園までは上りですが、がんばりましょう!</p>
6/8 (水)	<p>アロマリラクゼーション体操 13:30～14:30 【場所】:総合体育館1階大会議室 【持ち物】:参加費1,000円、動きやすい服装、タオル、水分補給 アロマの香りを入れて、リラクゼーション・自律訓練法・フットマッサージ(リンパ)ストレッチなどを行う内容です。自宅のできる簡単な体操をご紹介しますので、お気軽にご参加ください。 【講師】林部 美代子(いきいきのびのび健康づくり協会)&森川(JTRC) 【申込み】データ転送または、JTRC松本事業所0263-40-3020へご連絡ください。</p>
6/29 (水)	<p>電車でGO! 姨捨棚田ウォーク (雨天中止) 【コース】姨捨駅9:40ー棚田ー姪石苑ー姪石・ビオトープー長楽寺(昼食)ー姨捨公園ー姨捨駅12:45 棚田を歩きますので上り、下りの道になります。時間的にゆっくりめで行動します。長楽寺で昼食をとる予定です。 【持ち物】飲料、昼食、行動食、タオル 【電車】行き:村井8:27ー南松本8:33ー松本8:36ー姨捨駅9:29着 帰り:姨捨13:02ー松本13:59ー南松本14:02ー村井駅14:07着 (往復1520円)</p>
7/11 (月)	<p>栄養講座 10:00～11:30 【場所】ゆめひろば庄内1階大会議室 個別栄養アンケート結果の見方と血液データとの関連</p>
7/13 (水)	<p>腰痛改善体操 13:30～14:30 【場所】総合体育館1階メインアリーナ ペットボトルを使った筋トレ体操と、骨盤底筋を意識した腰痛改善を行います。</p>
7/14 (木)	<p>木崎湖ウォーク (現地時間)10:50～13:00 木崎湖の湖畔をウォーキングします。</p>
定期	<p>インターバルするDAY・庄内公園 15:00スタート 毎週木曜日</p>