



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



3月26日、新規会員さん向けに信州大学内の会場でインターバル速歩講座がおこなわれました。和気あいあいとウォーキング講座がおこなわれていましたが、途中で一億総活躍相の加藤大臣が視察に訪れ、一緒になってインターバル速歩を体験する場面もあり盛り上がった講座になりました。その後、加藤大臣を中心とした座談会があり、インターバル速歩についての話し合いなどがおこなわれました。これを機に全国にインターバル速歩が広がっていくと嬉しいですね。



座談会後の記念撮影

日	今後の予定
4/6 (水)	新入会者オリエンテーション & 10年継続表彰 13:30～15:00 【場所】 松本大学 5号館 1階 講義室
4/26 (火)	春の里山ハイキング(雨天・小雨中止) 8:30～12:00 【集合場所】 浅間温泉文化センター前 里山歩きには、絶好の季節となってきましたので、地元のコースを皆で歩いてみませんか。天気がよければアルプスの絶景に感動してください。 【コース】 浅間温泉～大音寺山～大正山～御殿山展望台～浅間温泉 (途中、急な登り坂もありますが、ゆっくり登れば楽しいコース) 【持ち物】 歩きやすい服装、シューズ(登山靴・トレッキングシューズなど)、飲み物、おやつ、帽子、手袋、タオル、ストック(必要な人のみ)
4/27 (水)	弘法山ウォーク(雨天中止) 9:30～12:00 【集合場所】 あがたの森西側正面入り口講堂前 【持ち物】 飲料、タオル、行動食 桜の時期は過ぎてしまっているかもしれませんが、弘法山までのウォーキング、弘法山からの眺望を楽しんでいただければと思います。
5/13 (金)	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。
5/19 (木)	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。ご希望の方は申し込み書よりお申込みください。
5/25 (水)	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!
6/29 (水)	電車でGO! 姨捨駅から歩こう! JR篠ノ井線で姨捨駅まで行き周辺を歩きます。長野盆地を見ながらウォーキングしましょう。
定期	インターバルするDAY・庄内公園 15:00スタート 毎週木曜日