



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

◆ スタジオ収録「ためしてガッテン」 テーマは『筋肉の大切さ』

歩行で筋力アップが実証されている「インターバル速歩」が取り上げられます！スタジオ収録には能勢先生と森川さん。会員さんからは、阿部康之助さん(第三)・北原喜代子さん(岡田)・二瓶泰さん(鎌田)に、信州大学での筋力測定と普段のトレーニングの様子など取材協力をいただきました。楽しい収録の様子は観てからの楽しみ。乞うご期待！！

※ 放送予定日が8月20日から9月17日(水)に変更となりました。



①



②



③

①スタジオにて番組アシスタントの小野文恵アナとのスリーショット②「片足で靴下が履けますか？」というパネルの阿部さん③信州大学での筋力測定の撮影風景

【お知らせ】

「いきいき体験会」の実施

9/2(火)ゆめひろば庄内体育館、9/4(木) 総体2階サブ体育館、9/5(金) 松本平広域公園体育館(陸上競技場西隣)において「いきいき体験会」と題しウォーキング講座、熟大メイトの体験会をおこないます。時間は各会場とも10:00～12:00を予定しています。後期の募集に繋がたいと思いますので、興味ある方などを是非お誘いください。

※ブロックを問わず、ご興味のあるイベントにはどんどんご参加ください。

日	主催	今後の予定
8/18 (月)	A	<p>里山辺&歴史探訪ウォーキング 9:30~12:00 山辺運動公園集合(山辺小学校西、または金華橋より北に約300m右側) 【持ち物】飲料、タオル 八坂神社、須々岐水神社、古宮、千鹿頭神社、先の宮など色々な神社を巡るウォーキングです。どなたでも歩けるコース設定になっています。</p>
8/20 (水)	B	<p>機能改善体操(すっきり腰痛改善ボール体操) 【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) 10:30~12:00 総合体育館1階第2トレーニング室 【持ち物】動きやすい服装、タオル、飲み物 【参加費】1,000円 【定員】40名(定員になり次第締切り) 【申込み】8月19日まで受け付けています。データ転送時または、JTRC松本事業所0263-40-3020までご連絡下さい。当日キャンセルされた方は、半額徴収させていただきます。 ☆腰痛でお悩みの方、お気軽にご参加ください。</p>
8/21 (木)	D	<p>地区を歩こう!(島立地区編) 9:00~12:00 島立支所前集合(島立体育館集合前) 【持ち物】:飲料 島立地区のウォーキングをします。御乳宮神社、正行寺、乃木神社、栗林神社、永田の化粧道祖神などを回って歩きます。暑い時期ですがしっかり熱中症対策をして歩きましょう。いつもより水分を多めに持ってきてください。車で来る方はできるだけ乗り合わせをお願いします。</p>
8/22 (金)	全体	<p>栄養講座「あなたの食事、大丈夫？」 10:00~11:30 ゆめひろば庄内1階講義室 【内容】 事前に実施した個別栄養アンケートの返却と見方、血液検査データと自分の食生活との関連について説明します。 【持ち物】 筆記用具、電卓、血液検査の結果 ※希望者の方には味噌汁の塩分濃度測定を行います。少量の味噌汁をお持ちください。</p>
9/17 (水)	D	<p>地区を歩こう!(和田地区) 9:00~12:00 和田運動広場集合(芝沢小学校から南へ約300m) 【持ち物】 飲料、タオル 和田地区のウォーキングマップを基にウォーキングをおこないます。翁稲荷神社(和田神社)、萬年寺・忠魂碑、太子堂(石仏)などを見て歩きます。全長約5km。</p>
9/24 (水)	B	<p>林城址ウォーキング 8:30~12:00 里山辺福祉ひろば集合(8:20) 【持ち物】 動きやすい服装、タオル、飲み物 広沢寺経由で林城址周辺を歩きます。まだ暑さ対策だけはしっかりしておきましょう。</p>
9/25 (木)	A	<p>四賀会田ウォーキング 9:30~12:00 四賀支所集合 【持ち物】 飲料、タオル 四賀支所から岩井堂観音堂まで歩きます。往復5kmほどの道のりですが、岩井堂観音堂までの上りが少しきつめです。松尾芭蕉句碑や岩に彫られた仏像磨崖仏などを見る事ができます。</p>
9/ 24(水) 29(月)	D	<p>陸上自衛隊松本駐屯所見学ツアー 9:30~13:00 自衛隊松本駐屯所集合(入口からお入りください) 自衛隊の施設を見学します。隊員の方に案内をしていただき、史料館などの見学も予定しています。お昼は駐屯所の中の食堂で自衛隊メン(?)を食べます。参加希望者は予め名前などの申請が必要になります。【参加費】390円(昼食代) 締切は8月29日</p>
定期	C	<p>インターバルするDAY ・芳川公園 15:00 スタート 毎週水曜日 ・庄内公園 15:30 スタート 毎週木曜日</p>