



毎月1日発行

天気の良い日は外で歩こう！

てくてく通信



2016.11.1 vol.67

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



古城緑地広場



信綱寺



長谷寺



長谷寺

10月20日曇り、真田の郷バスハイクが行われました。約130名の参加。ロングコースとショートコースに分かれ史跡を見て歩きました。雨に降られることもありましたが、真田氏の歴史を知ることができました。たくさんのお土産も買うことができましたね。



昌幸、幸隆の墓



お墓脇の灯籠



東虎口櫓門



真田石



真田の郷 上田城



お知らせ

「健康カプセル・元気の時間」 SBC(信越放送) 11月6日(日)7:00～
この日のテーマは『免疫力UP集中講座』いきいき健康ひろばで取材
を受けた内容が放送されます。みなさん是非ご覧ください。

日	今後の予定
11/11 (金)	明科廃線敷ウォーク (雨天中止) 9:00～12:15 (現地滞在時間) 【集合場所】:明科駅 【持ち物】:飲料、行動食、タオル、防寒対策、雨具(天候をみて) 【電車】:行き 塩尻発8:20 - 松本発8:40 - 明科着8:54 (乗換なし) 帰り 明科発12:18 - 松本着12:33 乗換松本発12:42 - 塩尻着12:58 旧篠ノ井線廃線敷を歩きます。明科駅を出発し、第二白坂トンネルまでの往復。当時のままのレンガ作りのトンネルを通ったり、信号の跡も見ることができます。往復で10kmほどです。
11/15 ・16	秋の鎌倉・東京ウォーク 秋色が始まった鎌倉・東京のウォーキングの旅 1泊2日。 1日目:鎌倉の大仏 - 大仏ハイキングコース - 鎌倉駅 - 鶴岡八幡宮 2日目:東京へ移動 日暮里 - 谷中 - 上野動物園(自由行動 = 美術館、博物館、動物園など) お問い合わせ先:本郷地区 遠山さんまで
11/17 (木)	地区を歩こう! 芳川地区 (雨天中止) 9:30～12:00頃 【集合場所】:芳川体育館(車で来る方は体育館の北側駐車場に停めるようにしてください) 【持ち物】:飲料、行動食、タオル、防寒対策 芳川地区のウォーキングコースに沿って歩きますが、コースは若干変えます。他の地区を歩いてみると、思わぬ発見があったりで楽しいですよ。
11/21 (月)	井深城址ウォーク (雨天中止) 9:30～11:30 【集合場所】:岡田運動広場 (国道143号線を岡田から四賀へ向かい、六助池まで行かない手前の右手(東側)田んぼの中に位置します。傍に女鳥羽ライスセンターがあります) 【持ち物】:飲料、行動食、タオル、防寒対策 岡田地区の北に位置する井深城址。木の葉が散った後に行くと見晴らしがよいですよ。四賀のあのお城のような建物も見えるとか・・・ 往復約6km
1/19 (木)	松本井戸巡り 市内井戸巡りウォーキングです。ちょっと寒いかもしれませんが、飲み比べもいいかも。
1月	新年祈願ウォーク 恒例になりました新年祈願ウォーク。年初めにご祈祷していただき一年無事にウォーキングしましょう。神社の都合上開催日は決まり次第お知らせします。
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

発行:NPO法人熟年体育大学リサーチセンター 松本事業所 [TEL:0263-40-3020](tel:0263-40-3020)