



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



6月14日、長野市で「牛乳セミナー」が行われました。能勢先生の「熱中症予防」の講演後、あらゆる分野の視点から、牛乳&運動&健康の関係についてディスカッション！庄内地区の木村成雄さんが、インターバル速歩の体験談を話して下さいました。インターバル速歩のおかげで風邪をひかなくなったそうです。夏の暑さに負けないよう、運動後はミルクを飲んで夏を乗り切りましょう。

【お知らせ】

NHK「ためしてガッテン」の取材がありました

インターバル速歩の効果で、今回取り上げてもらったのは「筋力」です。会員さんの密着取材もあったようです。8月20日(水)午後8時放送予定、必見です！！
 ※番組の都合で放送予定が変わる場合があります。

※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
7/17 (木)	B	<p>白馬五竜高山植物園と遠見尾根トレッキング 7:50 松本市総合体育館集合(出発8:00) 【参加費】 4000円(バス代、テレキャビン代、お弁当代、保険料など) 【定員】 40名(先着)【締切】7月11日(金)17:00【申し込み】JTRC TEL 40-3020 森川まで 【持ち物】 歩きやすい服装・装備、トレッキングシューズ、飲み水、ごみ袋、雨具 アルプス平自然遊歩道を花を楽しみながら歩きましょう。健脚の方は小遠見山まで行ってみましょう。 コースを外れて歩いたり、植物採取は厳禁です。</p>
7/18 (金)	D	<p>地区を歩こう!(鎌田地区編) 9:00~12:00 西部公民館(鎌田地区福祉ひろば)駐車場集合【持ち物】飲料 Dブロックでは各地区のウォーキングコースを歩いてみよう!ということで、今回は鎌田地区を歩きます。 大久保原公園や野々宮神社、自衛隊の中も通りますよ。全長約6km。</p>
7/25 (金)	A	<p>東部地区寺社巡りウォーク 9:30~12:00 総合体育館集合【持ち物】飲料 松本市内ですが、結構寺社が密集している地区です。長称寺、大安楽寺、岡宮神社などを巡って歩きます。 途中鯛萬の井戸に寄って喉を潤しましょう。</p>
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) 【内容】 からだは解決のしかたを知っている!?!からだと心の対話をしながら行う腰痛改善体操を行います。 自分の手でカラダを磨くとどンドン身体が変わり、心もぐんぐんと元気になっていきます。たくさんの健康づくりの輪が広がって、笑顔の輪が膨らむ講座です。 【申込み方法】 データ転送時または、JTRC松本事業所 TEL 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。</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(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>
8/27 (水)	D	<p>陸上自衛隊松本駐屯所見学ツアー 9:10~13:00 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。必要事項を書いていただく用紙にご記入をお願いします。【参加費】390円(昼食代)</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>