



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



【5/21上高地バスハイク】

【7/8伊深城址ウォーク】

【8/3松川村を歩こう】

今回、後期入会された方は約60人になりました。上記の写真は一部ではありますが上半期にイベントとしておこなってきたウォーキングです。裏面を見ていただきますと、これからのイベントが記載されています。寒くなるからと言って屋外でのイベントが無くなることはありません。寒くなってきても屋外を歩けるようにインターバル速歩で体力をつけていただき、寒さに負けない体づくりをしていきましょう。

~~~~~

| 日                     | 今後の予定                                                                                                                                                                                                                                              |
|-----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 10月                   | <b>体力測定</b><br>秋の体力測定がやってきます！日頃頑張っている成果を出しましょう。日程表で体力測定日をご確認ください。                                                                                                                                                                                  |
| 10/13<br>(火)          | <b>光城山トレーニング</b><br>9:30～11:30<br><b>【集合場所】</b> 光城山登山口駐車場 <b>【持ち物】</b> タオル、帽子、飲料、行動食<br>10/30の乗鞍バスハイクは遊歩道を歩くとはいえ山道です。その前に光城山でトレーニングをしてみませんか。今の自分の体力を知るにはいいかもしれません。                                                                                 |
| 10/30<br>(金)          | <b>バスハイク 乗鞍高原</b><br>秋のバスハイクは乗鞍高原です。募集案内を配布中。コースはA、B、Cの3コース。募集案内のコース内容を見てご自分の体力に合ったコースを選択してください。どのコースも「山道」であることをご承知の上お申し込みください。                                                                                                                    |
| 11/9<br>(月)           | <b>池田町のカエデを見に行こう！</b><br>9:30～12:00<br><b>【集合場所】</b> 大峰公園駐車場 <b>【持ち物】</b> 飲料、タオルなど<br>大峰高原の駐車場が直接の集合場所ですので、池田町内県道51号の「池田5丁目」の信号から山側に向かってください。もし、場所がよく分からないという方は、9:00までに池田町ハーブセンター(道の駅)に集合していただければ皆さんと一緒に大峰高原に向かいます。池田町ハーブセンターから大峰高原までは車で約20分かかります。 |
| 11/<br>13・14<br>(金・土) | <b>いきいき健康ひろば合宿(いきいきリフレッシュツアー)</b><br>詳細が決まりました。定員は55名、先着受付とさせていただきます。申込期間は11月2日～11月5日です。詳細は別紙にてご案内しています。内容をご確認のうえお申し込みください。                                                                                                                        |
| 11/<br>17・18<br>(火・水) | <b>秋の東京ウォーク</b><br>1泊2日で人気の高尾山ハイキングと東京名所を歩いてみませんか。定員25名。<br>お問い合わせは:本郷地区 遠山精一トレーナーまで TEL:090-1119-9780                                                                                                                                             |
| 11/20<br>(金)          | <b>池田町アルプス展望ウォーク</b><br>9:30～12:00<br><b>【集合場所】</b> 池田美術館駐車場(池田町)<br><b>【集合時間】</b> 9:00 <b>【持ち物】</b> タオル、帽子、飲料、行動食<br>晴れていれば北アルプスの全貌を眺めながらのウォーキングになります。山々は時期的に白くなっているかもしれませんね。                                                                     |
| 12/7<br>(月)           | <b>諏訪湖ウォーキング(岡谷シルクウォーク)</b><br>下諏訪駅から岡谷に向かって諏訪湖畔をウォーキングをします。途中でお昼とったあとは、シルクウォークというだけあり岡谷蚕糸博物館の見学をいたします。工場見学も出来るそうなので、実際に生糸の生産過程を見る事ができます。                                                                                                          |
| 定期                    | <b>インターバルするDAY・庄内公園 15:00スタート 毎週木曜日</b>                                                                                                                                                                                                            |