



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



後期新規参加者募集中です！

お近くに、「何か運動をしたい・・・」「運動したいがなかなか始められない・・・」「健康、体力維持の運動をしたい・・・」という方がいらっしゃいましたら、今注目のインターバル速歩で体カアップ、健康維持をおこなっている『いきいき健康ひろば』を勧めてください。ウォーキング、トレッキングを一緒にする仲間を増やしましょう！



【お知らせ】

10月は体力測定月間です！

秋の体力測定の時期になりました。まだ時間がありますので、しっかりトレーニングをしておきましょう！

いくつか注意点をお伝えします。

- ①採血検査がありますので、前日の午後9時までに夕飯は済ませていただき、当日は朝食を摂らずにお越し下さい、水やお茶は飲んでいただいても大丈夫です。
- ②降圧剤を服用されている方は朝服用してきてください。
- ③熟大メイトはお忘れなく。
- ④ご自身が参加される体力測定日を担当コーディネータにお伝えください。

※ご興味のあるイベントにはどんどんご参加ください。

日	今後の予定
9/17 (水)	<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)	<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)	<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)	<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(正面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) ※申し込み受け付けは終了しました。日程の変更もできません。キャンセルされる方は希望された日の1週間前までにJTRC松本事業所の古旗まで連絡をください。</p>
10月	<p>体力測定 10月は秋の体力測定月間です。体調を整えておいてください。</p>
10/28 (火)	<p>イベント実行委員会による駒ヶ根高原バスハイク 恒例の実行委員会による秋のバスハイクです。今回は駒ヶ根高原に決まりました。高原の中の舗装された山道は広葉樹が生い茂り、森林浴や野鳥の鳴き声を楽しむことができます。是非ご参加ください。案内、申込書は各ひろばで配布します。</p>
11/12 (水)	<p>いきいき健康講座① 18:00～19:30 松本大学5号館1階512教室 11月から「いきいき健康講座」が始まります。松本大学の先生方が講師となり講座をおこないます。会員の方のみ聴講が可能となっています。詳細が決まりましたらお知らせします。お楽しみに。</p>
11/17 (月)	<p>諏訪湖ウォーキング 電車で来る方の事を考え上諏訪駅に集合しますが、ウォーキングの出発は諏訪市湖畔公園の機関車の前になります。直接機関車の前にお集まりいただいても構いません。諏訪湖1周と半周の2コースを設定いたします。体力に合わせてコースをお選びください。詳細は次回お知らせします。</p>
11/19 (水)	<p>地区を歩こう！(新村地区) 地区を歩こう！シリーズの第4弾になります。意外と身近な場所でも知らない事が多いものです。そして意外な発見が色々あります。地区の会員さんのご協力でコースを考え、決めています。ウォーキングをするにもとてもいい時期です。大勢のご参加お待ちしております。</p>
定期	<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>