



毎月1日発行

天気の良い日は外で歩こう！

# てくてく通信



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

2014.10.1 vol.42

## 11月から「いきいき健康講座」 がスタートします。

松本大学で松本大学の先生方の講義を聞くことができる「いきいき健康講座」が始まります。この企画は11月から月に1度計5回開催されます。大学生になった気分ですべてを受けてみませんか。講義をしてくださる先生は次の方々です。

第1回は住吉廣行学長、第2回は等々力賢治先生、第3回は矢崎久先生、第4回は中村文重先生、第5回は田邊愛子先生となっております。

詳しい内容は別紙にてお知らせします。いきいき健康ひろば会員限定の講座ですので、この機会に是非聴講してください。



10月28日は実行委員会主催のバスハイクです。  
今回は駒ヶ根高原。しっかりと歩けるコースも用意してあります。秋の山を満喫しましょう。

## ※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
10月	<b>体力測定</b> 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。
10/28 (火)	<b>イベント実行委員会による駒ヶ根高原バスハイク</b> 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。
11/12 (水)	<b>いきいき健康講座①</b> <b>18:00～19:30 松本大学5号館1階512教室</b> 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。楽しみに。
11/17 (月)	<b>諏訪湖ウォーキング</b> <b>9:10 上諏訪湖畔公園 D51蒸気機関車前集合</b> 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、体調に合わせてコースをお選びください。半周コースは岡谷駅から帰ります。1周コースは状況によりますが上諏訪駅発15:14または16:15の電車に間に合うよう行動する予定です。 ※松本駅発 8:09 → 上諏訪駅着8:52 乗車料金 570円
11/19 (水)	<b>地区を歩こう！(新村地区)</b> <b>9:00～12:00 農村広場(野球グラウンド)集合</b> <b>【持ち物】 飲料、タオル</b> 集合場所の農村広場は野球のグラウンドです。JA松本ハイランド花きセンターの向かいに位置します。農村ひろばを出発し松本大学の構内を横切って、まず最初は「ものぐさ太郎伝承地」へ向かいます。ここにはものぐさ太郎の銅像があります。そのあとは、百体観音のある専称寺、薬師堂、安塚古墳などまわります。意外にも古墳のような史跡がたくさんある場所です。晴れていれば乗鞍岳もキレイに見えます。その頃は雪が積もっているかもしれません。
12/17 (水)	<b>地区を歩こう！(神林地区)</b> <b>9:00～12:00 農村広場(神林出張所西側グラウンド駐車場)集合</b> <b>【持ち物】 飲み物、タオル</b> 農村広場に集合したあと、スカイパークに向かいます。アルウィンでは貴賓室、選手ロッカールーム、グラウンドに降りるなど普段見ることのできないアルウィン内部を見学します。見学後はスカイパーク内をウォーキングします。 事前申し込みは必要ありませんが、人数把握のため参加希望の方は担当コーディネーターにお伝えください。
定期	<b>インターバルするDAY</b> ・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