



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



**7月9日 土曜日**  
**よる7:56~8:54**  
**0円 オンエア**

## 「熱中症対策(仮)」

インターバル速歩が取り上げられます!

能勢教授  
 スタジオ  
 出演します!



### ～暑さに負けない体温調節能力を持ちましょう～

体温調節機能を持つ“からだ”のポイントは血液量です。血液量が増えると、皮膚にたくさんの血液を流すことができます。また、汗もたくさんかきます。すると、皮膚から たくさんの熱を逃がすことができ、体温を上げずに生活ができるのです!

その効果的な血液量の増やし方がご存じの・・・牛乳ですね!いつものインターバル速歩のあと、30分以内にコップ1杯の牛乳を飲む! 楽しく歩いて、おいしく飲んで、暑い夏を乗りきりましょう!

日	今後の予定
7/11 (月)	<b>栄養講座 『血管を丈夫に保つ！ ～個別栄養アンケート結果の見方と血液データとの関連』</b> <b>10:00～11:30</b> <b>【場所】</b> ：ゆめひろば庄内1階大会議室 <b>【持ち物】</b> ：筆記用具、4月の体力測定血液データ・ご家庭のお味噌汁の塩分測定(希望者)どなたでも参加できます。この機会に大勢の方ご参加ください。
7/13 (水)	<b>腰痛改善体操 『ペットボトルを使った筋トレ体操と、骨盤底筋を意識した腰痛改善』</b> <b>13:30～14:30</b> <b>【場所】</b> 総合体育館1階 <b>大会議室</b> (体育館から変更になりました) <b>【参加費】</b> ：1,000 円 <b>【持ち物】</b> ：① 砂&土入りのペットボトル(大きさは500ミリリットル程度の物) <b>2本</b> ② タオル <b>2枚</b> (スポーツタオルくらいの大きさ2枚) ③ 飲料、室内シューズ <b>【講師】</b> ：林部 美代子(いきいきのびのび健康づくり協会) & 森川(JTRC) <b>【申込み】</b> ：データ転送時または、JTRC松本事業所0263-40-3020へご連絡ください
7/14 (木)	<b>木崎湖ウォーク (雨天中止)</b> <b>10:50～13:00</b> <b>【集合場所】</b> ：大系線稲尾駅 (松本駅発9:22～稲尾駅着10:48 840円)(各人でも確認を)木崎湖畔の稲尾駅を出発し、仁科神社を巡るウォーキングです。仁科神社でお昼をとる予定です。平坦な道です。信濃木崎駅発12:56の電車で帰る予定です。(次の電車は16:20です) <b>【持ち物】</b> ：昼食、飲料、行動食、タオル、雨具
8/9 (火)	<b>清流ウォーク ～牛伏川フランス式階段工～松健小屋～</b> <b>9:00～12:00(予定)</b> <b>【集合場所】</b> ：砂防ダム下、そば処坂口茶屋、または、ケアハウスローズガーデン入り口付近 <b>【持ち物】</b> ：飲料、行動食、タオル、雨具(天候をみて) フランス式階段工から登山道にはいり、松健小屋までの往復になります。
8/25 (木)	<b>アルプス公園～芥子坊主</b> <b>9:30～12:00(予定)</b> <b>【集合場所】</b> ：アルプス公園東側駐車場(岡田地区 松塩筑木曾老人福祉施設の近く) <b>【持ち物】</b> ：飲料、行動食、タオル、雨具(天候をみて) アルプス公園内を通り、松本青年の家を経て芥子坊主農村公園へ向かいます。暑い時期でするので、熱中症対策はしっかりしてご参加ください。
9/5 (月)	<b>青柳宿を歩こう！ ～善光寺街道～ (午前中の予定)</b> 坂北駅から青柳宿、大切り通し、麻績宿を歩き、聖高原駅から電車で帰る工程です。
9/9 (金)	<b>諏訪湖1周ウォーク (午前午後の予定)</b> 上諏訪駅を出発し、諏訪湖を1周して上諏訪駅まで戻ってきます。途中でお昼をとります。
10月	<b>体力測定月間</b>
10/28 (金)	<b>バスハイク：「真田の郷」</b> 詳細、申し込み方法などは準備が出来次第お知らせします。
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>