



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

獅子が鼻湿原



由利本荘市会員との交流会



由利本荘鉄道



ホテルフォレスト鳥海



鳥海山



由利本荘市交流会ツアー

ご参加いただいた会員の皆様ありがとうございました。市をあげての「おもてなし」で楽しいひと時を過ごされたようですね。是非今度は由利本荘市の皆さんを松本にお呼びして「おもてなし」のお返しをしてあげられればと思います。その時はご協力のほど宜しくお願い致します。松本のいいところを紹介しましょう。

日	今後の予定
11/9 (月)	<p>池田町のカエデを見に行こう！ 9:30～12:00 【集合場所】大峰公園駐車場【持ち物】飲料、タオルなど 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。</p>
11/ 13・14 (金・土)	<p>いきいき健康ひろば合宿(いきいきリフレッシュツアー) 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込みください。</p>
11/ 17・18 (火・水)	<p>秋の東京ウォーク おかげさまで定員に達しました。ご参加される皆様は高尾山ハイキング、東京名所巡りを楽しんできてください。</p>
11/20 (金)	<p>池田町アルプス展望ウォーク 9:30～12:00 【集合場所】池田美術館駐車場(池田町) 【集合時間】9:00【持ち物】タオル、帽子、飲料、行動食 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。</p>
12/7 (月)	<p>諏訪湖ウォーキング(岡谷シルクウォーク) 9:30～14:30 【集合場所】下諏訪駅(8:38 松本駅発 - 9:27 下諏訪駅着) 【持ち物】飲料、昼食、入館料(400円) 諏訪湖畔をウォーキングし、下諏訪駅から釜口水門～岡谷蚕糸博物館(昼食、見学)へ向かいます。蚕糸博物館到着後昼食、見学。帰りは岡谷駅(14:46発 - 15:18松本駅着)より電車にて帰る行程になります。しっかりと厚着をしましょう。</p>
12/9 (水)	<p>腰痛&膝痛バイバイ ～手軽にできるボディケア～ 13:30～14:30 【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) 【場所】総合体育館1階メインアリーナ 【定員】30名(定員になり次第締め切り) 【持ち物】参加費1,000円、ストレッチマット(バスタオルでもOK)、体育館シューズ、(寒いかもしれませんので、上着など)、水分【キャンセル料】1,000円 【内容】膝痛や腰痛予防と改善を目的とした、誰にでもできる簡単な体操です。身体が軽くなって、気持ちも楽になっていくエクササイズです。自分の手でカラダがどんどん磨かれていく、手軽な膝痛&腰痛改善体操です。 【申込み方法】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。</p>
1/8 ()	<p>新年祈願ウォーク 恒例になりました祈願ウォーク。今年もご祈願していただいた後ウォーキングを行います。</p>
1/22 ()	<p>梓川の化粧柳を見に行こう！ 冬の時期、化粧柳を見ながらのウォーキングします。梓川ならではのウォーキングです。</p>
定期	<p>インターバルするDAY・庄内公園 15:00 スタート 毎週木曜日</p>