



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



「春のお花見ウォーク」

今年度始初めての全体イベント。スカイパークで行われた「春のお花見ウォーク」には新規と継続の会員さん合わせて総勢57名の参加がありました。最初は全員でウォーキング姿勢のチェックから。その後はスカイパークをウォーキング。タイトルに「お花見～」とありますが、さすがにもう桜は終わってしまっているだろうな、と思っていたら、遅咲きの桜が我々を出迎えてくれました。天気にも恵まれ桜も見ることができ、今年度最初のイベントとしては最高の一日になりました。

緊急告知

テレビ信州「所さんの目がテン！」の取材がありました

放送日：5月17日 日曜日 午前7:00～7:30

テーマは「登山」

日頃から山登りをしている、または、山登りと同等の運動を行うことで健康になれるのか？ということを検証する番組内容です。城北地区の横山さん、山岸さんのお二人にもご協力していただきました。

日	今後の予定
5/14 (木)	<p>アルプスあづみの公園ウォーキング (雨天中止) 9:30~12:00 堀金穂高地区集合 あづみの公園~須佐渡まで往復します。 【集合場所】 アルプスあづみの公園第二駐車場(道路左側) 【持ち物】 タオル、飲料、行動食、運動のできる支度 あづみの公園から須佐渡キャンプ場の辺りまで歩きます。烏川に沿ってウォーキングロードがあり森林の中を歩く感じです。午前中にあづみの公園に帰ってきますので、そのあとは「ほりで一ゆー」の温泉もいいですし、あづみの公園の中を楽しんでいただくこともできます。</p>
5/21 (木)	<p>イベント実行委員会主催バスハイク 上高地 平成27年度の第1回目は新緑の上高地です。A、B、Cの3コースに分かれて行動します。多くの方が参加されます。スタッフの指示に従って行動してください。</p>
6/4 (木)	<p>林城址を歩こう! 9:30~12:00 山辺運動公園スタート 【集合場所】 山辺運動公園(集合場所が変更になりました) 【持ち物】 タオル、飲料、行動食、運動のできる支度 林城址周辺のウォーキングです。林城址に登って見下ろす松本平は最高です。天気が良ければ北アルプスが一望できます。</p>
6/11 (木)	<p>初夏の薄川ウォーク 9:00~12:00 (集合時間が変更になりました) 徳運時までの往復 【集合場所】 山辺運動公園(山辺小学校西、または金華橋より北に300m右側) 【持ち物】 タオル、飲料、行動食、運動のできる支度 薄川に沿って、厄除け参りで有名な東山厄除観音「徳運寺」へ向かいます。往復10km程度の道のりです。</p>
7/8 (水)	<p>伊深城址ウォーキング 8:00~12:00 (午前中に終了予定) 【集合場所】 岡田地区福祉ひろば集合 【持ち物】 動きやすい服装、帽子、ストック(必要な人)、行動食 市の指定史跡でもある伊深城址。山頂にある主郭部周辺にはいくつかの石積跡があります。松本有料トンネル東側出口のすぐ北側が伊深城山です。</p>
7/16 (木)	<p>西瓜を求めてウォーキング 9:30~12:00 【集合場所】 和田JA松本ハイランド付近 【持ち物】 タオル、飲料、行動食、運動のできる支度 西瓜を求めてウォーキングをします。ウォーキングの先には西瓜が待っている?</p>
8/3 (月)	<p>電車でGO! 松川村を歩こう!</p>
8/19 (水)	<p>中山道ウォーク 塩尻駅~洗馬</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>