



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

明けましておめでとうございます
 本年も宜しくお願い致します



「第三回健康寿命をのぼそう！アワード」優良賞を受賞！！

生活習慣病予防の啓発活動の奨励・普及を図るための取り組みが評価され、「第3回健康寿命をのぼそう！アワード」(主催:厚生労働省 スマート・ライフ・プロジェクト)で厚生労働省健康局長 団体部門 優良賞を受賞いたしました。

これもひとえに、日々インターバル速歩トレーニングに励む会員の皆様、ご指導ご協力くださる支援者の皆様、そして日々の活動を支えてくださっている健康推進トレーナーの方々のおかげと感謝しております。ありがとうございます。

平成27年も引き続き健康維持を目標のひとつとし、一緒に頑張っていきましょう！



表彰状授与の様様



受賞者一同で記念撮影

Eテレ「きょうの健康」『運動で健康 インターバル速歩』

NHK Eテレの番組「きょうの健康」でインターバル速歩が紹介されます。テーマは『運動で健康』 誰にでもできる効果のある運動として紹介されています。出演は能勢先生と松本大学の根本先生。撮影には鎌田地区の会員の皆様にもご協力いただきました。放送予定日は1月29日(木) 午後8時30分～45分。是非ご覧ください。

日	今後の予定
1/7 (水)	<p>第3回いきいき健康講座 18:00～19:30 松本大学5号館1階511教室 『認知症の種類とその予防について』： 矢崎 久 先生 自分の周りであったり、自分の事であったり、今回は社会的にも問題になっているテーマです。この機会に、認知症とはどういったものなのか、ということを確認するうえでも是非聴講してください。</p>
1/8 (木)	<p>新年祈願ウォーキング 9:30～12:00 あがたの森へ集合、参加費 500 円(ご祈祷代、お守り代) 深志神社でご祈祷していただき、そのあとは四柱神社、岡宮神社、大安楽寺などを巡るウォーキングです。新年を迎え最初のウォーキング企画です。寒さに負けずみんなで歩きましょう。</p>
1/15 (木)	<p>牛伏寺参拝ウォーキング 9:20～12:00 内田運動広場(県道63号線沿い中信松本病から南へ約1km)集合 山麓線から牛伏寺まで登っていくウォーキングです。比較的急な上り坂なので積雪がある場合は中止に致します。</p>
2/4 (水)	<p>第4回いきいき健康講座 18:00～19:30 松本大学5号館1階511教室 『感情とうまく付き合う方法』： 中村 文重 先生 コミュニケーションについてのお話です。周りの人とどうやったら上手く付き合えるのだろうか？そんな悩みも解決してくれるかもしれません。</p>
2/17 (火)	<p>パソコン教室 13:30～15:30 ゆめひろば庄内 2階 会議室 持ち物:パソコン 効果的な案内状の作り方、画像の加工、知っている便利な裏ワザなど。 ただし、ノートパソコンを持参していただける方に限ります。OSはOffice2010(または2008) ご不明な点などあれば松本事業所(下記)までご連絡ください。</p>
2/18 (水)	<p>地区を歩こう！(笹賀地区) (雨天中止) 9:30～12:00 笹賀地区福祉ひろば集合(松本短大南側) 「笹賀の自然と歴史めぐり」をテーマにウォーキングをします。小俣神社の本殿の彫刻や観音堂の木造千手観音立像は市の重要文化財に指定されています。寒さが厳しい時期ですが、しっかりと体調を整え歩きましょう！資料をお配りします。</p>
1/22 (木) 2/26 (木)	<p>機能改善体操 誰もが楽しくできる腰痛・膝痛改善体操を行います。ご自宅で簡単にできる体操を知りたい方、是非ご参加ください。 【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) 【日時】 1)1月22日(木)13:30～14:30 腰痛改善体操、2)2月26日(木)13:30～14:30 膝痛改善体操 【場所】 総合体育館1階第2トレーニング室 【持ち物】動きやすい服装・タオル・水分補給 【参加費】 1,000円 【定員】 各30名(定員になり次第締め切り) 【申込み方法】 データ転送または、JTRC松本事業所0263-40-3020へご連絡下さい。 【キャンセル料】 当日1,000円。</p>
3/18 (水)	<p>地区を歩こう！(今井地区) (雨天中止) 9:30～12:00 「道の駅今井 恵みの里」集合 「道の駅今井」から松本空港まで行き、空港内見学を一緒にしたウォーキングです。空港見学では、常駐している空港用化学消防車や格納庫内を見せていただけるとのことです。普段見る事ができない場所が見学できます。道の駅から片道1時間ほどかかります。しっかりとトレーニングをしておいてください。</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>