



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



穂高連峰の残雪



明神館前 明神岳をバックに



小梨平ビジターセンター前



明神館



徳沢で昼食



遊歩道脇のニリンソウ



珍しい緑のニリンソウ



岩魚

上高地バスハイクは大勢の方にご参加いただき、ありがとうございました。
自然の中を歩くってやっぱりいいですね。

日	今後の予定
6/4 (木)	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 【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。
6/11 (木)	初夏の薄川ウォーク 9:00～12:00 徳運寺までの往復 【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。
7/8 (水)	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。
7/16 (木)	西瓜を求めてウォーキング(小雨決行) 10:00～12:00 【集合場所】 山形村アイシティー21(予定) (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 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？波田のJA松本ハイランドすいか共選所に向かいます。暑さ対策はしっかりとしてください。
7/30 (金)	栄養講座：『あなたの栄養状態を知ろう』4月入会された方対象！！ 10:00～11:30 【場所】 ゆめひろば庄内講義室 【内容】 個別栄養アンケートの返却と見方、塩分チェックも行います。 【持ち物】 筆記用具、お味噌汁少量(希望者のみ持参ください)
8/3 (月)	電車でGO！松川村を歩こう！：電車に乗ってウォーキングに出かけましょう！ 【出発場所】 JR大系線細野駅 【出発時間】 10:05 【持ち物】 タオル、飲料、行動食、昼食 細野駅から、北アルプスを眺めつつ乳川堤防沿いの船方遊歩道をちひろ美術館に向かって歩いて行きます。ちひろ美術館で昼食。その時間を使って美術館を見学していただいてもOK！(ちひろ美術館入館料大人800円) 松本駅発 9:22 (村井駅9:09、平田駅9:12、南松駅9:12発 松本駅で乗り換え) 細野駅着 10:01 ※各駅の時間は各自でも確認してください。 帰りは細野駅発14:31(予)
8/19 (水)	中山道ウォーク 塩尻駅～洗馬 【集合場所】 塩尻駅 【持ち物】 タオル、飲料、行動食、昼食 塩尻駅から洗馬まで行きます。途中史跡などに寄りながらのウォーキング。お昼を持参して中山道を歩きましょう。
定期	インターバルするDAY・庄内公園 15:00スタート 毎週木曜日