



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



5月16日に実行委員会主催の「天竜峡バスハイク」に大勢の会員さんと一緒に行ってきました。天候に恵まれ、暑いくらいの陽気。この時期の天竜峡は新緑が見事でした。ちょうどヤマユリも咲いていて自然満喫することができました。秋のバスハイクも楽しみにしててください。

※ブロックを問わず、ご興味のあるイベントにはどんどんご参加ください。

日	主催 ブロッ ク	今後の予定
6/17 (火)	B	<p>美ヶ原高原ロングトレイル (雨天中止) 8:20 総合体育館駐車場集合 【持ち物】歩きやすい服装、装備【参加費】2000円(バス代、弁当、保険料込) 【定員】40名【申し込み方法】JTRC松本事業所0263-40-3020へご連絡下さい。 【キャンセル料】6月13日以降1000円、当日2000円 【内容】美ヶ原高原ロングトレイルのアルプス展望コースを歩きます。歩行距離8km</p>
6/30 (月)	C	<p>ニュースポーツを楽しもう! 9:00~12:00 寿体育館 【持ち物】飲料、体育館用シューズ 種目は囲碁ボール、チャンスボール、フラバーボールを予定しています。特に、まだ ニュースポーツを経験したことが無い、という方は是非ご参加してください。楽しいです。</p>
7/17 (木)	B	<p>白馬五竜高山植物園と遠見尾根トレッキング 7:50 松本市総合体育館集合(出発8:00) 【参加費】4000円(バス代、テレキャビン代、お弁当代、保険料など) 【定員】40名(先着)【締切】7月11日(金)17:00【申し込み】JTRC 40-3020 森川まで 【持ち物】歩きやすい服装・装備、トレッキングシューズ、飲み水、ごみ袋、雨具 アルプス平自然遊歩道を花を楽しみながら歩きましょう。健脚の方は小遠見山まで行っ てみましょう。コースを外れて歩いたり、植物採取は厳禁です。</p>
7/18 (金)	D	<p>地区を歩こう!(鎌田地区編) 9:00~12:00 西部公民館(鎌田地区福祉ひろば)駐車場集合 【持ち物】:飲料 Dブロックでは各地区のウォーキングコースを歩いてみよう!ということで、今回は鎌田 地区を歩きます。大久保原公園や野々宮神社、自衛隊の中も通りますよ。全長約6km。</p>
7/25 (金)	A	<p>東部地区寺社巡りウォーク 9:30~12:00 総合体育館集合 【持ち物】:飲料 松本市内ですが、結構寺社が密集している地区です。長称寺、大安楽寺、岡宮神社な どを巡って歩きます。途中鯛萬の井戸に寄って喉を潤しましょう。</p>
8/18 (月)	A	<p>里山辺&歴史探訪ウォーキング 9:30~12:00 山辺運動公園集合(山辺小学校西、または金華橋より北に300m右側) 【持ち物】飲料、タオル 八坂神社、須々岐水神社、古宮、千鹿頭神社、先の宮など色々な神社を巡るウォーキ ングです。どなたでも歩けるコース設定になっています。</p>
8月の 予定	D	<p>陸上自衛隊松本駐屯所見学ツアー 9:30~13:00 自衛隊松本駐屯所集合 自衛隊の施設を見学します。隊員の方に案内をしていただき、史料館などの見学も予 定しています。お昼は駐屯所の中の食堂で自衛隊メン(?)を食べましょう。参加希望の 方は予め名前などの申請が必要になります。詳しい日程が決まりましたら、必要事項 を書いていただく用紙をデータ転送時にお持ちします。</p>
定期	C	<p>インターバルするDAY ・芳川公園 15:00 スタート 毎週水曜日 ・庄内公園 15:30 スタート 毎週木曜日</p>