



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



新年のウォーキングには68名と大勢の会員さんが参加してくださいました。平均すれば毎年60名ほど参加していただいています。冬のこの時期にも寒さに負けず外へ出て、体を動かそうとするみなさんのウォーキングに対する意欲が感じられます。運動することの楽しさ、運動していることによる健康維持をみなさんと一緒に続けていきましょう！ということで来月には会員募集も始まります。来年度に向けて仲間づくりもしていきましょう。

## [インターバル速歩体験会をおこないます]

3月2日 ゆめひろば庄内体育館、3月6日 総合体育館においてインターバル速歩体験会をおこないます。いきいき健康ひろばの仲間を増やしましょう。また、2月も朝日新聞社、NHKの取材が予定されています。インターバル速歩はまだまだ注目されていますよ。



### 節分の豆知識

節分になぜ豆まきをするようになったのでしょうか？それは「魔(鬼)を滅する」ということばから豆をまくようになったとか。まく豆も「煎った大豆」でなければいけないようです。生の大豆だとそこから芽が出てきてしまい、「魔」から「目」が出てくるといことは縁起が悪いとされているからだそうです。



日	今後の予定
2/4 (水)	<p><b>第4回いきいき健康講座</b>  <b>18:00～19:30 松本大学5号館1階511教室</b>  <b>『感情とうまく付き合う方法』</b>：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><b>パソコン教室</b>  <b>13:30～15:30 ゆめひろば庄内 2階 会議室</b> 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><b>地区を歩こう！(笹賀地区) (雨天中止)</b>  <b>9:30～12:00 笹賀地区福祉ひろば集合(松本短大南側)</b>            「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>
2/26 (木)	<p><b>機能改善体操</b>            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。  <b>【講師】</b> 林部 美代子(いきいきのびのび健康づくり協会) &amp; 森川(JTRC)  <b>【日時】</b> 2月26日(木)13:30～14:30 膝痛改善体操<b>【場所】</b> 総合体育館1階大会議室  <b>【持ち物】</b>動きやすい服装・タオル・水分補給  <b>【参加費】</b> 1,000円 <b>【定員】</b> 各30名(定員になり次第締め切り)  <b>【申込み方法】</b> データ転送または、JTRC松本事業所0263-40-3020へご連絡下さい。  <b>【キャンセル料】</b> 当日1,000円。</p>
3/2 (月)  3/6 (金)	<p><b>インターバル速歩体験会</b>  <b>【日時、場所】</b> 1) 3/2 13:30～15:30 ゆめひろば庄内体育館            2) 3/6 9:30～11:30 総合体育館1階メイン体育館            主に一般の方を対象としたインターバル速歩体験会になります。ウォーキング講座をおこなったあとに、ウォーキング指導、熟大メイトを使用してインターバル速歩の体験をしていただきます。インターバル速歩にご興味ある方を是非お誘いください。</p>
3/18 (水)	<p><b>地区を歩こう！(今井地区) (雨天中止)</b>  <b>9:30～12:00 「道の駅今井 恵みの里」集合</b>            「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><b>インターバルするDAY</b> ・庄内公園 15:00 スタート 毎週木曜日</p>