



天気の良い日は外で歩こう！

てくてく通信



毎月1日発行

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

2017.1.1 vol.69



2017
謹賀新年

明けましておめでとうございます

新しい年、2017年酉年がスタートしました。昨年同様、運動、健康、体力維持を目標にみなさん頑張ってください。1月からのウォーキングイベントにも是非ご参加ください。酉年だけに飛躍した年にしましょう。また、春には3回目となる「いきいき健康ひろば10年継続表彰」もあります。もう3回目なんですね。何卒本年も宜しくお願い致します。

日	今後の予定
1/13 (金)	<p>新年祈願ウォーク 9:00～12:00(予)</p> <p>【集合場所】:あがたの森西側講堂前 【持ち物】:飲料、行動食、防寒対策 【参加費(祈禱料、お守り)】:1000円</p> <p>深志神社に向かい昇殿参拝をします。そのあとはウォーキングを予定しています。途中で須々岐水(ススキガワ)神社に寄ります。当初予定していた須々岐水神社でのご祈禱は時間の関係で行いません。</p>
1/19 (木)	<p>松本井戸巡り 9:30～12:00(予)</p> <p>【集合場所】:あがたの森西側講堂前 【持ち物】:飲料、行動食、防寒対策</p> <p>あがたの森を出発し、源地の水源地井戸をスタートとし有名な源智の井戸、伊織の井戸、女鳥羽の泉、鯛萬の井戸など時間内にできるかぎり多くの井戸をまわりたいと思います。</p>
2/6 (月)	<p>島立ウォーク (降雪中止) 9:30～12:00(予)</p> <p>【集合場所】:「松本市歴史の里」駐車場 (松本筑摩高校の南) 【持ち物】:飲料、行動食、防寒対策、入館料400円 【コース】:歴史の里 沙田神社 亀田屋酒造 歴史博物館</p> <p>「歴史の里」の駐車場を出発しウォーキングをしたあとに歴史博物館の見学をします。見学の際は説明をしていただきます。</p>
3/16 (木)	<p>下諏訪ウォーク みなさん、今年は御柱祭りでしたね。余韻冷めやらぬうちに諏訪大社に行きましょう。春宮、秋宮、そして万治の石仏などを見ながらウォーキングをしましょう。寒さに負けず外に出ましょう!</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>

発行: NPO法人熟年体育大学リサーチセンター 松本事業所 [TEL:0263-40-3020](tel:0263-40-3020)