



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



花村耕一郎さん



小池恒博さん



百瀬和彦さん



田中秀一さん



健康推進コーディネータ 森川さん

1月23日にインターバル速歩10年継続表彰式がおこなわれました。表彰対象者109名のうち81名と大勢の方にご出席していただきました。表彰状の授与には各ブロックを代表してそのブロックの最高齢の方にお願ひし、一言お言葉を頂戴しました。式では健康推進コーディネータの森川さんから「インターバル速歩10年継続の効果」として10年間のデータを解析した発表もありました。記念撮影では記念品として配られた記念Tシャツを全員で着て撮影。とても盛り上がった式になりました。

日	今後の予定
2/18 (木)	<p>ウォーキング 今井を歩こう！(雪、雨天中止 残雪が多い場合も中止) 9:30～12:00</p> <p>【集合場所】今井道の駅駐車場(今井小学校南のサラダ街道沿い) 【持ち物】暖かい服装、飲料 【内容】今井道の駅に集合し、まずは宝輪寺へ向かいます。宝輪寺は木曾義仲の四天王の一人、中原兼平が開基とされています。他にも兼平(今井)神社や続麻(つうそ)神社など史跡を巡って歩く予定です。</p>
3/10 (木)	<p>早春賦を求めてウォーク(雪、雨天中止 残雪が多い場合も中止) 10:00～12:30(予)</p> <p>【集合場所】JR大糸線穂高駅 【出発時間】10:00 【持ち物】タオル、飲料、行動食</p> <p>まず穂高駅を出発し早春賦の碑、大王わさび農場へ向かいます。その後穂高神社へ向かいます。時間に余裕のある方は駅前の蕎麦屋でお蕎麦を食べて帰られるのもいいのではないですか。</p> <p>※松本駅発 9:22 (村井駅9:09、平田駅9:12、南松駅9:14発 松本駅で乗り換え) 穂高駅着 9:51 ※各駅の時間は各自でも確認してください。 帰りは穂高駅発13:08(予)</p>
3/25 (金)	<p>光城山から北アルプスを眺めよう(雪、雨天中止) 注:3月の予定が一部のチラシで変更になっています 9:30～11:30</p> <p>【集合場所】光城山登山口駐車場 【持ち物】タオル、帽子、飲料、行動食</p> <p>春先の光城山を登って頂上から北アルプスを眺めてみませんか。そして安曇野平も一望できます。春に向けての体力づくりにちょっとした登山をしてみましょう。登山道なので雪が残っている場合も中止になります。</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>

