



毎月1日発行

天気の良い日は外で歩こう！

てくてく通信



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

2016.12.1 vol.68

4月弘法山ウォーク



5月波田若澤寺



5月バスハイク昼神温泉



6月姨捨棚田ウォーク



7月木崎湖ウォーク



8月牛伏川清流ウォーク



9月青柳宿ウォーク



9月諏訪湖1周ウォーク



10月バスハイク真田の郷



今年も残りわずかとなりました。振り返ってみると桜が咲くのも早かったですね。夏は暑い暑いと言っていましたが、秋は秋らしい秋が無く、そう思っていると初雪が大雪だったりしました。でも、そんな気候にも負けず色々な場所をみなさん歩きましたね。年明けもウォーキングイベントは予定していますので寒さに負けずに歩きましょう。

でもこれからは路面の凍結には気をつけてください。



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2回目のご祈禱をしていただきます。なんと平成29年は2度ご祈禱していただきます。新年最初のウォーキングはいつもの2倍のご利益があります。是非ご参加ください。</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</p> <p>島立地区を歩きます。当然ウォーキングをしますが、「歴史の里」の見学もコースに入れています。まだ入館したことのない方はこの機会に是非ご参加ください。</p>
3/16 (木)	<p>下諏訪ウォーク</p> <p>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>
	<p>2016年度のウォーキング企画も残り少なくなってきました。寒い時期ですがみんなで歩きましょう!</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)