



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



松本大学人間健康学部 & JTRCコラボ企画 が始まりました！



松本大学にて、運動指導者を目指す学生たちの授業の一環として、ストレッチ、マシンを使った筋力トレーニング、自転車を漕いだり、インターバル速歩で校内を歩いたりするなど体験していただきました。学生気分を味わうと同時に、楽しくカラダを動かされたことと思います。

※ただ今、B・Cブロック合同12月3日(火)、10日(火)、1月14日(火)参加者募集中です。
 11月22日(金)までに、JTRC(松本事業所)40-3020までご連絡下さい。
 (11月12日、19日は、定員に達した為、締め切りました)

今後の予定

日	主催ブロック	今後の予定
11/11 (月)	全体	<p>『知っておこう！栄養講座』管理栄養士:吉原 真理 10:30～11:30 神林公民館2F 大会議室 持ち物:筆記用具、電卓 ※昨年度の栄養調査の報告とともにいきいき健康ひろば会員の傾向と対策をご紹介します。また聞いてみたいという方も是非どうぞ。12月にも同じ講座を行います。場所が決まりしだいお知らせします。</p>
11/16 (土)	A	<p>旧野麦街道と古墳を巡って歩きましょう！ (雨天中止) 9:00 松本大学駐車場集合 12:00終了予定 持ち物:飲み物、帽子、タオル 松本大学周辺、新村地区にある神社、史跡などを巡りながら歩きます。ものぐさ太郎もいますよ。平坦でアップダウンがほとんどありません。のんびりと散策気分です歩きましょう。</p>
11/26 (火)	全体	<p>JTRCイベント『晩秋の里山ハイキング』(雨天中止) 8:50 松本市野球場駐車場集合(9時出発) 12時には終了予定 持ち物:動きやすい服装、トレッキングシューズ、帽子、ストック(必要な方)、おやつ、飲み物。 コース:浅間温泉～不動の滝～天満宮～御殿山～北洞～洞橋～早落城址～浅間温泉ひろば～野球場駐車場。やさしく楽しいコースです！温泉ひろばではスイーツをおもてなし予定です♪ ご希望があれば、浅間温泉での昼食&入浴をご案内しますので、落ち葉を踏んで地元の里山と一緒に歩きましょう。</p>
11/30 (土)	全体	<p>「サンティアゴ巡礼を振り返る」講師:江守 正顕 14:00～15:00 ゆめひろば庄内 1階大会議室 京都府在住 JTRC個人会員の江守正顕様が熟大メイトと共にサンティアゴ巡礼の旅に行ってくださいました。その時の旅のお話を写真を見ながら振り返ります。是非お越しください。</p>
12/3 (火)	D	<p>千鹿頭山ウォーキング (雨天中止) 9:00～12:00 あがたの森公園駐車場集合 持ち物:防寒支度、飲み物 薄川沿いを歩き、千鹿頭山へ向かいます。寒い時期ですが寒さに負けず元気よく歩きましょう。</p>
12/11 (水)	B	<p>機能改善体操☆第③弾『貯筋体操』～気になるお腹をシェイプ！体幹にズームイン！～ 講師:林部 美代子(いきいきのびのび健康づくり協会)&森川(JTRC) 10:30～12:00 総合体育館1階 第2トレーニング室 持ち物:動きやすい服装、タオル、飲み物。参加費:1,000円。定員40名。 ※最近、お腹回りが気になって...というあなた！誰でもできる体操ですので、是非ご参加してみてください！ 【申込み】11月のデータ転送時または、JTRC松本事業所0263-40-3020までご連絡下さい。当日キャンセルされる方は、キャンセル料をいただくこととなります。</p>
12/16 (月)	全体	<p>『知っておこう！栄養講座』管理栄養士:吉原 真理 10:30～11:30 波田地区福祉ひろば(西部保健センター内) 持ち物:筆記用具、電卓 ※今年度最後の栄養講座になります。まだ講座を聞きに来ていない方は是非聞きに来てください。</p>
1/22 (水)	A	<p>新年祈願ウォーキング (雨天中止) 9:00 城山公園駐車場 集合 12:00終了予定 持ち物:防寒支度、飲み物 H26年は塩竈神社でご祈禱をしていただきます。城山公園の駐車場から塩竈神社に向かいます。そのあとは猿田彦神社や放光寺などを巡るウォーキングの予定です。</p>
毎週 水曜日	C	<p>インターバルするDAY IN芳川公園 15:00スタート。 みんなできれいな姿勢で歩きましょう。(時間が変更されました)</p>
毎週 木曜日	C	<p>インターバルするDAY IN庄内公園 15:00スタート。 みんなできれいな姿勢で歩きましょう。(時間が変更されました)</p>