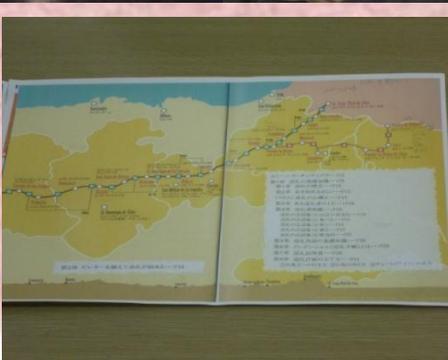
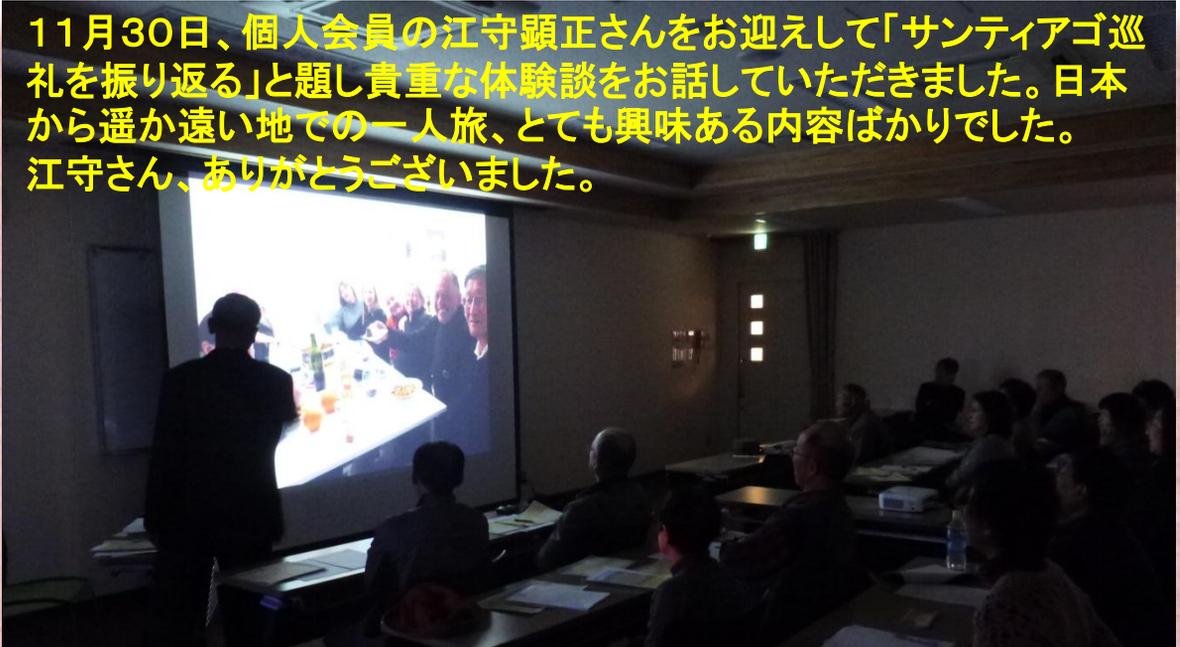




いきいき健康ひろばは、4つのブロックに分かれています

- 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

11月30日、個人会員の江守顕正さんをお迎えして「サンティアゴ巡礼を振り返る」と題し貴重な体験談をお話していただきました。日本から遥か遠い地での一人旅、とても興味ある内容ばかりでした。江守さん、ありがとうございました。



日	主催ブロック	今後の予定
12/3 (火)	D	<b>千鹿頭山ウォーキング</b> (雨天中止) 9:00～12:00 <b>あがたの森公園駐車場集合</b> 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。
12/11 (水)	B	<b>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!～</b> 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 <b>総合体育館1階 第2トレーニング室</b> 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^0^ <b>【申込み】</b> 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。
12/16 (月)	全体	<b>『知っておこう!栄養講座』管理栄養士:吉原 真理</b> 10:30～11:30 <b>波田地区福祉ひろば(西部保健センター内)</b> 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。
1/22 (水)	A	<b>新年祈願ウォーキング</b> (雨天中止) 9:00～12:00 <b>城山公園駐車場集合</b> 参加費100円 持ち物:防寒支度、飲み物 H26年は塩竈神社にて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。
1/28 (火)	D	<b>新年初詣ウォーク(市内神社巡り)</b> (雨天中止) 9:30～12:00 <b>あがたの森駐車場集合</b> 持ち物:防寒支度、水を飲むコップなど あがたの森を出発し深志神社、源智の井戸、四柱神社などを巡ります。途中井戸巡りをしながらウォーキングをします。寒さに負けずコップ片手に歩きましょう!
1/31 (金)	C	<b>寺社巡りウォーク</b> (雨天中止) 9:00～12:00 <b>あがたの森駐車場集合</b> 参加費100～200円 持ち物:防寒支度、飲み物 深志神社、薄宮神社、兎川寺を巡ります。最初の深志神社ではご祈禱をしていただきます。 新年からいろんなところに出向きウォーキングで体を鍛えていきましょう!!
毎週 水曜日	C	<b>インターバルするDAY IN芳川公園 15:00</b> スタート。みんなできれいな姿勢で歩きましょう。
毎週 木曜日	C	<b>インターバルするDAY IN庄内公園 16:00</b> スタート。みんなできれいな姿勢で歩きましょう。

※ブロックを問わず、興味あるイベントにはどんどん参加してください。

発行:NPO法人熟年体育大学リサーチセンター 松本事業所  
 松本市大字新村2095-1 松本大学7号館3階 TEL 0263-40-3020