



毎月1日発行

天気のいい日は外で歩こう！

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・笠賀・今井

2013.6.1 vol.26



今回の実行委員会主催バスハイクには約130名の方が参加してくださいました。雲一つない最高のウォーキング日和に恵まれ、新緑の「アプトの道」を堪能していただけたと思います。



「アプトの道」バスハイク

日	今後の予定
6/10(月)	'稻倉城址と早落城址を訪ねて' 雨天・小雨の場合は中止、曇り決行。 8:30岡田支所集合～12:00頃まで。 持ち物:歩きやすい服装とシューズ、飲み物、おやつ。 本郷北部にある2つの山城を訪ねてみましょう。一歩一歩楽しみましょう。
6/20(木)	'芥子坊主山ウォーキング' (891.5m) 雨天中止 8:45岡田福祉ひろば集合、9時スタート(午前中に終了予定)。 持ち物:軽食、飲み物 田溝池を経由して、芥子坊主公園へ(約1.2km) 展望台からは広大な眺めを楽しめるでしょう。
6/20(木)	'ニュースポーツで楽しく体を動かそう!' 9:30～11:30 寿体育館 持ち物:体育館シューズ、飲み物、タオル。 1人で3～4種目のニュースポーツを体験していただきます。スマイルボーリング、囲碁ボール、フラバーレバレー、フロッカーといった種目を予定しています。体験したことのない方大歓迎!!
6/28(金)	'鳴雷山(塩尻市宗賀)トレッキング' 雨天中止 9:00塩尻市平出博物館集合、12:00解散(予) 持ち物:飲み物 標高差300m。頂上までの往復。光城山程度の勾配になります。少しきつめのトレッキングと 思ってください。トレッキングシューズでの参加をお勧めします。
7/1(月)	'リンパマッサージ' 参加費:500円 講師:村山晴美 10:00～11:30ゆめひろば庄内1階大会議室 持ち物:動きやすい服装と靴、バスタオル、飲み物 リンパの流れをスムーズにしてあげることで、むくみ解消することができます。 自宅で簡単にできるケアをご紹介します！
7/8(月)	'楽しいレクリエーション&昼食会' 参加費:300円。 8:50里山辺体育館集合、9時スタート。持ち物:体育館シューズ、タオル、飲み物、エプロン 誰でも楽しめるやさしいレクリエーションゲームです！(レクリエーションは午前中に終了)終了 後は、里山辺調理室にて昼食(メニューは当日のお楽しみ！)を作って食べます。
7/11(木)	'ブルーベリー狩りウォーク' 参加費:1000円(取り食べ放題料金) 9:00に山形村トレーニングセンター(山形村役場隣)に集合。 持ち物:動きやすい服装、飲み物 全行程時間は2時間程度の予定です。おいしくて健康にも良いブルーベリー。甘酸っぱい旬の 味を堪能しましょう。
7/22(月)	'島々渓谷トレッキング' 雨天中止 9:00松本市安曇支所集合、12:00解散(予) 持ち物:動きやすい服装、飲み物 往復8km程度。信濃路自然歩道の徳本峠入口から上高地方面に向かう緩やかな上り下りの コースになります。第3号砂防ダムあたりまでの往復。飲み物は忘れずに持参してください。
7/24(水)	'機能改善体操セミナー 全回シリーズ!' 講師:林部 美代子(NPO法人いきいき・のびのび健康づくり協会 理事) & 森川(JTRC) 第1回:7月24日(水)10:30～12:00 総合体育館1階第2トレーニング室 【膝痛・腰痛バイバイ・健康体操】～日常動作を快適に過ごす・動きやすいカラダづくり～ ご自宅などでどこでも簡単にできる体操をご紹介します。ご自分で体感し、喜ぶひと時となるこ と、間違いなしです!! 持ち物:動きやすい服装、タオル、飲み物。参加費:1,000円。定員30名。 申込みは電話にてJTRC森川までお願いします。0263-37-2697[JTRC本部・平日9:00～16:00]
7/29(月)	'知っておこう!栄養講座' 管理栄養士:吉原 真理 10:30～11:30 ゆめひろば庄内 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。 6月3日に行われた内容と同じですが、また聞いてみたいという方も是非どうぞ。11月と12月にも 同じ講座を行います。場所は決まりしだいお知らせします。
毎週 水	インターバルするDAY IN芳川公園 17:00 スタート。 みんなできれいな姿勢で歩きましょう。
毎週 木	インターバルするDAY IN庄内公園 5月から16:30 スタート。 みんなできれいな姿勢で歩きましょう。