



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

2013.7.1 vol.27



ニュースポーツを体験しました！

〇 寿体育館で約40名の方がニュースポーツを楽しみました。マレットのスティックとボールを使っての「囲碁ボール」、ゲートを通るようにボールを転がしピンを倒す「スマイルボーリング」、カーリングのストーンにタイヤをつけ、的に向かって転がす「フロッカー」、不定形なボールでバレーボールをする「フラボールバレー」の4種目。みなさん一生懸命競技されてました。

〇 ニュースポーツは簡単で楽しめるスポーツです。まだ経験したことのない方、是非次回と一緒に楽しみましょう。

<チャレンジしてきました！～サンティアゴ巡礼の旅～>

個人会員である京都在住の江守正顕様(73歳)が5月13日に出発し、途中の教会に宿泊しながら25日間かけて580kmの道のりを踏破いたしました。江守さんは、自病に脊椎管狭窄症をおもちですが、この数年、日々のインターバル速歩に加えて、朝3時に起き、新聞配達で体を鍛え、憧れの巡礼路に挑戦されました。

サンティアゴ巡礼路：フランスからピレネー山脈を経由しスペイン北部を通り、キリスト教の聖地であるスペイン、ガリシア州のサンティアゴ・デ・コンポステーラへの巡礼路。



ある1日の様子；約7時間の歩行、総消費カロリーは約1500kcal/日(燕岳登山程度?!)



日	今後の予定
7/8(月)	<p>「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(12:30解散) 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！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。</p>
7/11(木)	<p>「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。</p>
7/22(月)	<p>「島々溪谷トレッキング」 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。</p>
7/24(水)	<p>「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~ 第2回:9月18日(水)10:30~12:00 総合体育館1階第2トレーニング室 【ボディケア】~姿勢を改善・カラダの取り扱い方~ 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】</p>
7/29(月)	<p>「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。</p>
8/8(木)	<p>「里山ウォーク」 雨天中止 9:00~12:00 蚕糸記念公園駐車場(県ヶ丘高校西)集合 持ち物:飲み物、帽子、タオル 針塚古墳、須々岐水神社、山辺学校歴史民俗資料館など名所、旧跡を訪ね、「山辺の里」を歩いてみようと思います。水分は多めにお持ちください。</p>
8/22(木)	<p>「長興寺山(塩尻市洗馬)トレッキング」 雨天中止 9:00長興寺入口駐車場集合、12:00解散予定 持ち物:飲み物 標高差200m。光城山程度の勾配。休憩をとりながら40~50分程度で頂上につけるといいます。暑いと思いますので、飲料は多めくらいに持っていきましょう。</p>
8/27(火)	<p>「大人の体力測定」 9:00 ゆめひろば庄内体育館集合、12:00 終了(予) 持ち物:体育館用シューズ、飲み物、タオル 日頃おこなっているストレッチや筋トレなどがどの程度できるか、ということで柔軟性や筋力を評価します。各項目の改善エクササイズもおこないます。</p>
毎週 水	<p>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。</p>
毎週 木	<p>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。</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
松本市出川1-5-9 ゆめひろば庄内 0263-24-3386