



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



暑さに強い身体を作ろう！！

～暑さに負けない体温調節能力を持ちましょう～

体温調節機能を持つ“からだ”のポイントは血液量です。血液量が増えると、皮膚にたくさんの血液を流すことができます。また、汗もたくさんかきます。すると、皮膚からたくさんの熱を逃がすことができ、体温を上げずに生活ができるのです！

その効果的な血液量の増やし方がご存じの・・・牛乳ですね！いつものインターバル速歩のあと、30分以内にコップ1杯の牛乳を飲む！楽しく歩いて、おいしく飲んで、暑い夏を乗りきりましょう！

<‘インターバル速歩’がテレビで紹介されました>

テレビ東京系列にて月曜8:00より放送している『主治医が見つかる診療所』にて、‘インターバル速歩’を中心としたいきいき健康ひろばの活動を大きく取り上げていただきました。取材は白板地区、城北地区の参加者に協力していただき、**実年齢より十歳若いいきいき会員**を全国の皆様に知っていただきました。



今後の予定

日	主催ブロック	今後の予定
8/8 (木)	A	<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)	D	<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 思います。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)	A	<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: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>
9/9 (月)	B	<p>『リンパマッサージ』 講師:村山 晴美 10:00～11:30 総合体育館1階第2トレーニング室 持ち物:動きやすい服装と靴、バスタオル、飲み物。参加費:500円 ※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全身ケアをご紹介します！</p>
9/10 (火)	A	<p>『インターバル速歩でウォーキング(指導&実践)』 9:00スカイパーク内やまびこドーム集合、11:30終了(予) 持ち物:飲み物、帽子、タオル ※是非、いきいき健康ひろば会員以外の方をお誘いのうえご参加ください。そして、いきいき健康ひろばの仲間を増やしましょう！</p>
9/12 (木)	D	<p>『山形村ウォーク』 雨天中止 9:00 山形村トレーニングセンター集合、12:00終了(予) 持ち物:飲み物、帽子、タオル ※なろう公園、鷹の窪公園を巡り、松本平を眺めましょう。高低差200m程度。</p>
9/18 (水)	B	<p>機能改善体操☆第②弾【ボディケア】～姿勢を改善・カラダの取り扱い方～ 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)&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35名。 ※カラダが動く喜びを一緒に共有しましょう！ ◎申込み:電話にて、JTRC森川までお願いします。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。0263-37-2697【信大JTRC本部・平日9:00～16:00】</p>
9/26 (木)	全体	<p>JTRCイベント『秋の遠足 安曇野展望(光城山～長峰山コース)』 10:00～15:00 10:00田沢駅集合 今回はお昼持参のウォーキングになります。 持ち物:お昼、飲み物、帽子、タオル ※田沢駅から光城山ー長峰山を経由し、明科駅に出て電車で帰る行程です。長峰山でお昼をとる予定です。大人の遠足を楽しみましょう。 ◎8月1日現在 篠ノ井線:篠ノ井方面行き 田沢駅着9:53 塩尻方面行き 明科発14:56</p>
毎週水曜日	C	<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>
毎週木曜日	C	<p>インターバルするDAY IN庄内公園 8月から17:00スタート。 みんなできれいな姿勢で歩きましょう。</p>

※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