



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

『大人の体力測定』をおこないました

大人の体力測定といっても、脚筋力や柔軟性、バランス力などを簡単な測定方法で評価してみました。みなさん意外と柔軟性がありましたね。この他にも腹筋力や脚筋力も測定し、全部で8項目おこないました。



股関節の柔軟性



バランス感覚



前ものの柔軟性



肩周りの柔軟性



ハムストリングスの柔軟性

<いきいき健康ひろば後期参加者募集中！>

ただ今、いきいき健康ひろばの後期募集をおこなっています。各福祉ひろばに募集要項が置いてありますので、ご家族やお友達を誘っていただき仲間を増やしましょう。そして、一緒にインターバル速歩をし、体を鍛え、ウォーキングやバスハイクへ出かけましょう！

日	主催ブロック	今後の予定
9/9 (月)	B	『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！
9/10 (火)	A	『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！
9/12 (木)	D	『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。
9/18 (水)	B	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(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。 ※ご自分の姿勢を見直す絶好のチャンスです!! ◎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になります。0263-37-2697【信大JTRC本部・平日9:00～16:00】
9/26 (木)	全体	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。 ◎篠ノ井線:松本駅発長野行 9:37 - 田沢駅着 9:53 明科駅発松本行 14:56 - 松本駅着 15:14
10/21 (月)	B	秋の里山ハイキング～桜ヶ丘・美鈴湖・大音寺山を巡る～ 松本市野球場駐車場8:50集合(9時出発)12時には終了予定(雨天中止) 美鈴湖森の国までは一部急坂がありますが、休憩を含め2時間くらいのハイキングです。 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。
10/29 (火)	全体	実行委員会主催秋のバスハイク ～昇仙峡～ 今年度2回目のバスハイクになります。紅葉には少し早いかもしれませんが、美しい溪谷の道をマイナスイオンを浴びながら歩いてみましょう。 9月から「昇仙峡ハイキングのご案内」をお配りします。
毎週 水曜日	C	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 木曜日	C	インターバルするDAY IN庄内公園 17:00スタート。 みんなできれいな姿勢で歩きましょう。
10月	全体	【10月の体力測定案内】 10月は体力測定月間です。日頃の運動の成果を発揮しましょう。体力測定の注意事項など確認して各地区の体力測定日に臨んでください。不明な点や日程の変更などありましたら担当コーディネータにご相談ください。

※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