



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



〔秋の遠足 安曇野展望(光城山～長峰山)〕

JTRCイベントとして秋の遠足を行いました。前日まで続いていた暑さがこの日は一変し、光城山山頂にある温度計は13℃を示していました。しかし、みなさん防寒対策はしっかりとされていて、「動けば暖かい」と、寒さ関係なく楽しくトレッキングされていたように感じました。このイベントがJTRC最後の仕事となる宮川を囲んで写真を撮りました。本人も、寒い中大勢の方に参加していただき大変喜んでいました。ありがとうございました。



日	主催ブロック	今後の予定
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～ (雨天中止) 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 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～ (雨天決行) 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。 大勢の方のご参加お待ちしております。
11/1 (金)	D	電車で行く秋の遠足 ～国営アルプス安曇野公園(大町・松川)～ (雨天中止) 電車に乗ってちょっと遠くに遠足に行きましょう。行先は国営アルプスあずみの公園(大町・松川)です。 ・9:00安曇沓掛駅集合(松本駅7:48発信濃大町行、570円) ・14:20安曇沓掛駅解散(安曇沓掛発14:20松本行き、570円) ・公園まで往復8km、公園内にて自由行動(食事含む) ・入園料大人400円、65歳以上200円
11/11 (月)	全体	『知っておこう! 栄養講座』管理栄養士:吉原 真理 10:30～11:30 神林公民館2F 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。また聞いてみたいという方も是非どうぞ。12月にも同じ講座を行います。場所が決まりしだいお知らせします。
11/16 (土)	A	旧野麦街道と古墳を巡って歩きましょう! (雨天中止) 9:00 松本大学駐車場集合 12:00終了予定 持ち物:飲み物、帽子、タオル 松本大学周辺、新村地区にある神社、史跡などを巡りながら歩きます。ものぐさ太郎もいますよ。平坦でアップダウンがほとんどありません。のんびりと散策気分で歩きましょう。
11/26 (火)	全体	JTRCイベント『晩秋の里山ハイキング』(雨天中止) 8:50 松本市野球場駐車場集合(9時出発) 12時には終了予定 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、飲み物。 コース:浅間温泉～不動の滝～天満宮～御殿山～北洞～洞橋～早落城址～浅間温泉ひろば～野球場駐車場。やさしく楽しいコースです! 温泉ひろばでは、スイーツをお・も・て・な・し予定です♪ ご希望があれば、浅間温泉での昼食&入浴をご案内しますので、落ち葉を踏んで地元の里山と一緒に歩きましょう。
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。

※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