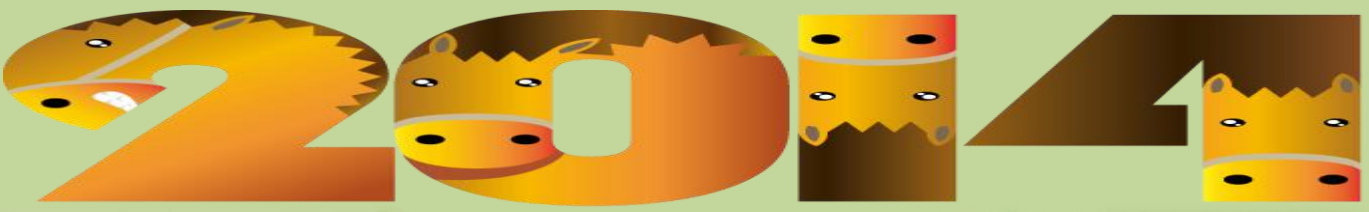




いきいき健康ひろばは、4つのブロックに分かれています

- 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



明けましておめでとうございます。

【一日の計は朝にあり、一年の計は元旦にあり】といわれますが、要は、(物事は最初が肝心)ということだそうです。1月から早速ウォーキングイベントがあります。予定に入れていただきどんどんご参加ください。本年もよろしくお願いいたします。

※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。

日	主催ブロック	今後の予定
1/22 (水)	A	<p>新年祈願ウォーキング (雨天中止) 9:00~12:00 城山公園駐車場 集合 参加費100円 持ち物:防寒支度、飲み物 H26年は猿田彦神社にてご祈禱をしていただきます。城山公園の駐車場から猿田彦神社に向かいます。そのあとは塩竈神社や放光寺などを巡るウォーキングの予定です。</p>
1/28 (火)	D	<p>新年初詣ウォーク(市内神社巡り) (雨天中止) 9:30~12:00 あがたの森駐車場集合 持ち物:防寒支度、水を飲むコップなど あがたの森を出発し深志神社、源智の井戸、四柱神社などを巡ります。途中井戸巡りをしながらウォーキングをします。寒さに負けずコップ片手に歩きましょう！</p>
1/31 (金)	C	<p>寺社巡りウォーク (雨天中止) 9:00~12:00 あがたの森駐車場集合 参加費100~200円 持ち物:防寒支度、飲み物 深志神社、薄宮神社、兎川寺を巡ります。最初の深志神社ではご祈禱をしていただきます。 新年からいろんなところに出向きウォーキングで体を鍛えていきましょう!!</p>
2/12 (水)	D	<p>ニュースポーツレクリエーション 9:00~12:00 笹賀体育館 持ち物:動きやすい服装、シューズ、飲み物 2月は特に寒さが厳しい時期ですが、ニュースポーツで体を動かしましょう。特にニュースポーツをしたことが無いという方、是非この機会にご参加ください。一緒に楽しみましょう</p>
2/17 (月)	A	<p>大人の体力測定2 9:00~12:00 第三地区公民館 2階大会議室 持ち物:シューズ、飲み物、タオル 今年度2回目になります。柔軟性、筋力、バランスなどの評価をします。今の自分の体力の評価をしてみませんか。各項目の改善エクササイズもおこないます。</p>
2/19 (水)	B	<p>肩こり改善体操 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2階サブアリーナ 【持ち物】動きやすい服装、タオル、飲み物 【参加費】1,000円 【定員】40名(定員になり次第締め切り) 【内容】肩まわりの動きをスムーズにして、身体をほぐし、姿勢を整えましょう!! 【申込み方法】データ転送時または、JTRC松本事業所0263-40-3020までご連絡下さい。 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。</p>
2/26 (水)	全体	<p>JTRCイベント『冬の安曇野を歩こう』 (雨天中止) 9:40 穂高駅集合 12:00終了予定 参加費300円 持ち物:防寒支度、飲み物 穂高駅周辺をガイドさんの案内でウォーキングをします。穂高駅周辺の歴史や史跡などの説明を聞きながら、当時の写真を見ながらのウォーキングです。是非ご参加ください。</p>
毎週水曜日	C	<p>インターバルするDAY IN芳川公園 15:00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 16:00スタート。 みんなできれいな姿勢で歩きましょう。</p>