



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



JTRCイベント

「冬の安曇野を歩こう」

2月26日(水)、穂高駅周辺をガイドさんの案内で散策するウォーキングを企画しました。昔、旧道沿いには宿場が並んでいたこと、黒部ダム完成後使わなくなった鉄骨を運んできて今は火の見やぐらとして使っていること、などなど色々な発見があると思います。是非ご参加を！詳細は裏面に記載してあります。



※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
2/12 (水)	D	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。
2/17 (月)	A	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。
2/19 (水)	B	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 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へご連絡下さい。 当日キャンセルされた方は、半額徴収させていただきます。
2/26 (水)	全体	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(松本駅発9:12-穂高駅着9:38) 終了予定 12:00 【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。
3/1 (土)	JTRC	インターバル速歩体験会 13:00～15:00 ゆめひろば庄内大会議室 主に一般の方を対象にしたインターバル速歩体験会をおこないます。ウォーキング講座をおこなったあと、庄内公園内を指導を兼ねたウォーキングをします。会員の皆様には興味のある方を是非お誘いいただきたいと思ひます。よろしくお願ひします。
3/11 (火)	B	『諏訪湖一周ウォーキング』 雨・雪の場合、中止。 9:00上諏訪駅集合 【電車をご利用の場合】 行き:松本駅8:09発→上諏訪駅8:52着(570円) 帰り:上諏訪駅14:37発→松本駅15:18着、15:14発→16:13着、16:15発→16:57着 持ち物:防寒着、軽食、飲み物 ※寒さに負けず、一周(16km)を元気に歩きましょう！
3/12 (水)	D	頭と体を使ってレクリエーション 9:00～12:00 笹賀公民館 多目的ホール【持ち物】運動のできる服装、飲み物 道具を使わず、頭、体う使ったレクリエーション！心身共に温まること間違いなし！まだまだ寒いこの時期、楽しく体を動かしましょう！
3/26 (水)	B	『筋力機能を引き出す・腰痛改善体操』 【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 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】40名(定員で次第締切り) 【内容】 筋力機能を引き出しながら、腰痛を撃退させましょう！！ 【申込み方法】 データ転送時または、JTRC松本事業所0263-40-3020へご連絡下さい。 当日キャンセルされた方は、半額徴収させていただきます。
定期	C	インターバルするDAY ・芳川公園 15:00 スタート 毎週水曜日 ・庄内公園 16:00 スタート 毎週木曜日