



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」が先月末に行われました。穂高駅周辺もまだしっかりと除雪ができていない状態でのイベントとなりましたが、約40の方が参加してくださいました。2つのグループに分かれ、各ガイドさんの説明を受けながらのウォーキング。みなさんしっかりと説明に耳を傾けて聞いていらっしゃいました。

【お知らせ1】

いきいき健康ひろば会員募集中！

いきいき健康ひろばの来年度募集が始まっています。来年度は、ウォーキングイベントやバスハイク、文化的カリキュラムなども色々新しい企画を考えていきます。また一緒に健康な体づくり、仲間づくりをしましょう！松本大学のサポートも引き続き続きます。

【お知らせ2】

NHK Eテレ「チョイス」で インターバル速歩が放送されます！

テーマは「**運動不足**」

放送日：3月22日 土曜日 午後8:00～8:44 (再放送：3月28日 金曜日 午後1:05～1:49)
 撮影にご協力くださった会員の皆様ありがとうございました。どんな内容の番組になっているか楽しみですね。みなさん是非ご覧ください。

※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。

日	主催 ブロッ ク	今後の予定
3/11 (火)	B	<p>『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!</p>
3/12 (水)	D	<p>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、体を使ってのレクリエーション!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!</p>
3/13 (木)	全体	<p>インターバル速歩体験会 13:00~15:00 松本市 柔剣道場 : 松本市中央4-7-28 (松本勤労者福祉センター西側) 主に一般の方を対象としたインターバル速歩体験会になります。ウォーキング講座をお こなったあと、柔道場でウォーキング指導、熟大メイトをつけてのインターバル速歩体験 をしていただきます。関心、興味のある方を是非お誘いいただきたいと思います。</p>
3/26 (水)	B	<p>『お腹が凹む からだの底力を引き出す~いきいきバランスアップ~』 【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(定員になり 次第締切) 【内容】意識しづらいお腹の周りの腹筋や眠っている腹筋の力を引き出す使い方を学 ぶことができます!本当にお腹が凹む・ウエストが細くなるエクササイズを体感してもら います。この講座を受けることで、腰痛改善や姿勢改善につながり、自分の身体に自 信へとつながること間違いなし!!たくさんのご参加をお待ちしております! 【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た方は、半額徴収させていただきます。</p>
4月	全体	<p>4月は体力測定月間 お配りしてあります書類の「体力測定希望日の記入表」をご確認いただき、記入表を福 祉ひろばにご提出、または、担当コーディネータにお渡しください。</p>
4/24 (木)	A	<p>スカイパーク10kmウォーク (雨天中止) 9:30~12:00 スカイパークやまびこドーム前集合 持ち物:運動のできる支度、飲料 みんなで集まって歩きましょう! ゆっくり歩くもよし、インターバル速歩をするもよし。春 の日差しの中を思い思いに歩いてみませんか。10kmのウォーキングにチャレンジし てみましょう。</p>
5/16 (金)	全体	<p>実行委員会主催バスハイク 今年度最初のバスハイク。現在目的地を思案中。間もなく決定しますのでしばらくお待 ちください。</p>
定期	C	<p>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</p>