



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



平成26年度のいきいき健康ひろばが始まります。インターバル速歩で健康づくりをし、色々な場所に出かけ仲間づくりもしましょう。自分の脚で歩ける健康寿命を延ばしましょう。今年度もよろしくお願い致します。



上高地バスハイク



山形ウォーク



秋の遠足



昇仙峡バスハイク



※ブロックを問わず、ご興味のあるイベントにはどんどんご参加ください。

日	主催 ブロッ ク	今後の予定
4月	全体	4月は体力測定月間 体力測定の注意事項 ◎熱大メイトを忘れずに ◎朝食は摂らずに軽食をお持ちください ◎血圧のお薬は飲んできてください ◎運動のできる支度でお越しください
4/18 (金)	C	電車でGO！ 拾ヶ堰ウォーク （雨天中止） 9:45 南豊科駅集合（松本駅発9:22ー南豊科駅着9:42） 帰り（穂高駅発13:52予定） 持ち物：運動のできる支度、昼食、飲料 南豊科駅から拾ヶ堰沿いを穂高駅まで歩きます。10kmほどの道のりですが、ほとんど平坦な道です。途中で昼食をとりながらのウォーキングです。時期的に桜を見ながらのウォーキングができると思いますよ。
4/24 (木)	A	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よう。
5/14 (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（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。
5/16 (金)	全体	実行委員会主催バスハイク 目的地は「天竜峡」に決まりました。バスハイクの案内は随時お配りします。申し込みは4月28日からです。
5/20 (火)	C	林城祉ウォーキング （雨天中止） 9:20～11:30 山辺運動公園集合（山辺小学校西、または金華橋より北に300m右側） 持ち物：運動のできる支度、飲料 林城祉の頂上まで上ります。結構きつい上りですが、上っている途中で見える松本平は絶景です。頂上までいけばその達成感が気持ちよく感じる間違いなし。
5/22 (木)	A	城山～芥子坊主ウォーキング （雨天中止） 9:30～13:00 城山公園集合 持ち物：運動のできる支度、昼食、飲料 城山公園～アルプス公園～芥子坊主（全長約4km）をウォーキングします。芥子坊主までずっと上りが続き少しきつめかもしれませんが、昼食持参でハイキング気分に参加していただければよいと思います。
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 15:30 スタート 毎週木曜日