



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



4月に行われたオリエンテーションには多くの新規会員さんが出席してくださいました。住吉理事長(松本大学学長)挨拶、能勢副理事長(信州大学教授)講演のあとには公園でウォーキング講座も行い、スポーツミルクの振る舞いもありました。今年度のいきいき健康ひろば会員数は約480名です。新しい仲間と一緒にインターバル速歩を通じ、健康づくり、仲間づくりをしていきましょう。



※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
5/14 (水)	B	<p><b>『肩こり改善体操』</b>  <b>【講師】</b>林部 美代子(いきいきのびのび健康づくり協会) &amp; 森川(JTRC)  <b>10:30~12:00</b> 総合体育館 1階第2トレーニング室  <b>【持ち物】</b>動きやすい服装、タオル、飲み物 <b>【参加費】</b>1,000円 <b>【定員】</b>40名(定員になり次第締切り)  <b>【内容】</b>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!!  <b>【申し込み方法】</b>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。</p>
5/16 (金)	全体	<p><b>実行委員会主催バスハイク</b>            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。</p>
5/20 (火)	C	<p><b>林城址ウォーキング (雨天中止)</b>  <b>9:20~11:30</b> 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)  <b>持ち物:</b>運動のできる支度、飲料            林城址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こと間違いなし。</p>
5/22 (木)	A	<p><b>城山~芥子坊主ウォーキング (雨天中止)</b>  <b>9:30~13:00</b> 城山公園集合 <b>持ち物:</b>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。</p>
6/17 (火)	B	<p><b>美ヶ原高原ロングトレイル (雨天中止)</b>  <b>8:20</b> 総合体育館駐車場集合  <b>【持ち物】</b>歩きやすい服装、装備<b>【参加費】</b>2000円(バス代、弁当、保険料込)  <b>【定員】</b>40名 <b>【申し込み方法】</b>JTRC松本事業所0263-40-3020へご連絡下さい。  <b>【キャンセル料】</b>6月13日以降1000円、当日2000円  <b>【内容】</b>美ヶ原高原ロングトレイルのアルプス展望コースを歩きます。歩行距離8km</p>
定期	C	<p><b>インターバルするDAY</b> ・芳川公園 <b>15:00</b> スタート 毎週水曜日            ・庄内公園 <b>15:30</b> スタート 毎週木曜日</p>

日	松本大学からのお知らせ
6/7 (土)	<p><b>講演会:「健康寿命に寄与する食品成分」</b>  <b>シンポジウム:「健康寿命の両輪~食と運動の基礎と実践~」</b>  <b>9:30~15:00</b> 松本大学 5号館524教室ほか <b>参加無料</b>            お申し込みが必要です。詳細はお配りしているチラシをご覧ください。</p>
6/9 (月)	<p><b>松本大学公開講座:「野球人が語る「仕事」の話 野球でこぼこ道」</b>  <b>9:40~11:10</b> 松本大学 5号館524教室 <b>入場無料</b>            お申し込みが必要です。詳細はお配りしているチラシをご覧ください。</p>