



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月の体力測定日程

日にち	時間	場所	対象地区
4月7日(木)	8:30~12:00	寿体育館	寿
4月8日(金)	8:30~12:00	本郷体育館	本郷
4月9日(土)	8:30~12:00	南部体育館	新人(夜コース)
4月11日(月)	8:30~12:00	総合体育館1階メイン	里山辺、岡田、城北
4月12日(火)	9:00~12:00	ゆめひろば庄内	庄内、松南
4月13日(水)	8:30~12:00	西部体育館	鎌田、田川
4月14日(木)	8:30~12:00	四賀体育館	四賀
4月15日(金)	8:30~12:00	神林体育館	今井、神林、笹賀
4月18日(月)	8:30~12:00	寿台体育館	寿台、中山
4月19日(火)	8:30~12:00	神林体育館	和田、新村
4月20日(水)	8:30~12:00	梓川体育館	梓川、波田
4月21日(木)	8:30~12:00	芳川体育館	芳川
4月22日(金)	8:30~12:00	西部体育館	島内、島立
4月25日(月)	8:30~12:00	総合体育館1階メイン	城東、白板、第三

4月は上記の日程で体力測定が予定されています。原則対象地区の日程で体力測定をおこなっていただくようお願い致します。他の日にちを希望される方はコーディネータにご連絡ください。

4月9日(土)は新入会の方が集中するため継続者の方はご遠慮ください。

[持ち物]・熟大メイト、体育館用シューズ、タオル、軽食、飲み物、朝のまなげなければならない薬

[注意事項]・当日は採血があります。朝食は摂らずにお越しください。水、お茶は飲んでもOKです
・血圧のお薬は朝服用してきてください。その他のお薬は主治医にご相談してください
・前日の夕食は午後9時までに済ませ、油の強い食べ物は控えてください

日	今後の予定
3/10 (木)	<p>早春賦を求めてウォーク(雪、雨天中止 残雪が多い場合も中止) 10:00～12:30(予) 【集合場所】 JR大糸線穂高駅 【出発時間】 10:00 【持ち物】 タオル、飲料、行動食</p> <p>まず穂高駅を出発し早春賦の碑、大王わさび農場へ向かいます。その後穂高神社へ向かいます。時間に余裕のある方は駅前の蕎麦屋でお蕎麦を食べて帰られるのもいいのではないですか。</p> <p>※松本駅発 9:22 (村井駅9:09、平田駅9:12、南松駅9:14発 松本駅で乗り換え) 穂高駅着 9:51 ※各駅の時間は各自でも確認してください。 帰りは穂高駅発13:08(予)</p>
3/25 (金)	<p>光城山から北アルプスを眺めよう(雪、雨天中止) 9:30～11:30 【集合場所】 光城山登山口駐車場 【持ち物】 タオル、帽子、飲料、行動食</p> <p>春先の光城山を登って頂上から北アルプスを眺めてみませんか。そして安曇野平も一望できます。春に向けての体力づくりにちょっとした登山をしてみましょう。登山道なので雪が残っている場合も中止になります。</p>
4/6 (水)	<p>新入会者オリエンテーション & 10年継続表彰 13:30～15:00 【場所】 松本大学 5号館 1階 講義室</p>
5/13 (金)	<p>波田地区 寺社巡りウォーク(雨天中止) 9:30～12:00 波多神社を出発し、周辺の寺社巡りを予定しています。</p>
5/19 (木)	<p>バスハイク:【はなもも街道】昼神温泉郷 健康推進トレーナーからなる実行委員会を中心に、毎年2回計画しているバスハイクです。まず最初は阿智村のはなもも街道になりました。ご希望の方は申し込み書よりお申込みください。</p>
定期	<p>インターバルするDAY・庄内公園 15:00スタート 毎週木曜日</p>