



毎月1日発行

天気の良い日は外で歩こう！

# てくてく通信



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

2017.9.1 vol.77

日にち	時間	場所	対象地区
10月4日(水)	8:30 ~ 12:00	寿体育館	寿台、中山
10月5日(木)	8:30 ~ 12:00	総体2階サブ体育館	里山辺、城北
10月6日(金)	8:30 ~ 12:00	寿体育館	寿
10月11日(水)	8:30 ~ 12:00	神林体育館	神林、笹賀
10月12日(木)	8:30 ~ 12:00	四賀体育館	四賀
10月13日(金)	8:30 ~ 12:00	南部体育館	庄内、松南
10月16日(月)	8:30 ~ 12:00	西部体育館	鎌田、田川
10月17日(火)	8:30 ~ 12:00	神林体育館	和田、新村、今井
10月18日(水)	8:30 ~ 12:00	総体1階メイン体育館	本郷、岡田
10月20日(金)	8:30 ~ 12:00	芳川体育館	芳川
10月21日(土)	8:30 ~ 12:00	総体2階サブ体育館	夜コース会員、(新人)
10月23日(月)	8:30 ~ 12:00	総体1階メイン体育館	城東、白板、第三(新人)
10月24日(火)	8:30 ~ 12:00	西部体育館	島立、島内
10月25日(水)	8:30 ~ 12:00	梓川体育館	梓川、波田

10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。

- 【持ち物】 ・ 熟大メイト、体育館用シューズ、タオル、軽食、飲み物、朝のまなければならぬ薬
- 【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
9/8 (金)	<p><b>広丘短歌ウォーキング</b> 9:15～11:45(予) 【集合場所】:塩尻短歌館(広丘小学校の南、広丘駅より徒歩8分) 【持ち物】:飲料、行動食、熱中症対策 【コース】:短歌館 - 広丘短歌公園 - 若山喜志子生家 - 短歌館 【交通】:松本発8:30 - 広丘着8:50 広丘発12:11 - 松本着12:24 広丘には塩尻ゆかりの歌人の歌碑が多く建立されています。歌碑を巡りながら楽しくウォーキングをしましょう。</p>
9/ 26(火)~ 27(水)	<p><b>伊勢神宮と二見ヶ浦・鳥羽を歩きましょう！ 1泊2日</b> 【集合場所】:浅間温泉文化センター前 6:50 松本駅アルプス口 7:10 【参加費】:32,000円(交通費、宿泊料等含) 【募集人員】:25名(定員になり次第締め切り) 【申し込み】:8月31日までに本郷地区トレーナ遠山さん(090-1119-9780)までご連絡ください。 詳細は案内チラシをご覧ください。</p>
10月	<p><b>10月は体力測定月間です。</b> 表紙の日程をご覧ください。</p>
10/30 (月)	<p><b>バスハイク:秋の横谷渓谷</b> 実行委員会が主催するバスハイクです。大勢の方のご参加お待ちしております。「バスハイクの案内」をご覧ください。</p>
11/6 (月)	<p><b>鎌田地区を歩こう！</b> 9:30～11:30(予) 知っているようで意外と知らないのがご近所。今回は鎌田地区を歩きます。意外な発見があるかもしれません。</p>
11/16 (木)	<p><b>スカイパークウォーキング</b> 多くのみなさんがウォーキングに利用しているスカイパークをいきいき会員の方々に歩きましょう。</p>
11/22 (水)	<p><b>里山辺ウォーク</b> 史跡を散策しながらのウォーキングです。寒くなってくる時期ですが、みなさんと元気に歩きましょう。</p>
定期	<p><b>インターバルするDAY・庄内公園</b> 15:00スタート 毎週木曜日 週1回の定期的な運動を一緒にしましょう。</p>