



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

2018.1.1 vol.81

明けましておめでとうございます



本年もインターバル速歩を中心としたトレーニングで体力向上、健康維持を目指して頑張りましょう！今月からまたイベントが始まります。寒さに負けずご参加ください。お待ちしております。



日	「いきいき健康ひろば」今後の予定
1/11 (木)	<p>新年祈願ウォーク 8:30~12:00(予)</p> <p>【集合場所】:あがたの森西側、講堂前 【持ち物】:飲料、行動食、防寒対策 【参加費(祈禱料、お守り)】:1000円 【内容】:深志神社に向かい昇殿参拝をおこないます。昇殿参拝は9:00を予定しています。そのあとはウォーキングを予定しています。「松本・二十四小路」と言われている小路を散策してみようと思います。今回はその一部を散策します。</p>
1/15 (月)	<p>栄養講座 「おいしく食べてしっかり歩こう！」 13:30~15:00</p> <p>☆どなたでも参加できます。特にH29年10月入会の方奮ってご参加ください。</p> <p>【場所】:ゆめひろば庄内 視聴覚室 【持ち物】:筆記用具、体力測定血液検査表、ご自宅の味噌汁(液体のみ)20~30cc程度 【内容】:体力測定時の血液検査データを基に食生活との関連や乳製品と運動のお話しをします。個別栄養アンケートを提出いただいた方(H29年10月入会者)には解析結果表も当日お返しします。デジタル塩分計による味噌汁の塩分測定も実施します。8月の講座に欠席された方も(栄養結果表をご持参の上)今回是非お越しください。 【講師】:管理栄養士 吉原真里</p>
1/29 (月)	<p>梓川の化粧柳を見に行こう！ 9:20~11:30</p> <p>【集合場所】 梓水苑駐車場(梓水苑の東側、キャンプ場隣) 【持ち物】 暖かい服装、飲料、(入浴料410円) 【内容】 梓川堤防沿いに上流に向かって歩いていきます。化粧柳が有名な場所まで約3kmほど。往復6km程度。ウォーキングのあとは梓水苑のお風呂で体を温めていただくのもいいと思います。レストランではランチメニューもあるそうなので昼食もどうぞ。</p>
2/9 (金)	<p>新村地区を歩こう！ 9:45~12:00</p> <p>【集合場所】:新村地区公民館(上高地線で松本発9:21に乗っていただくと最寄り駅の北新・松本大学前駅に9:33に着きます) 【持ち物】:飲料、行動食、防寒対策 【内容】:新村地区内の上高地線沿線(下新-北新-新村駅)ウォーキングをおこないます。新しくなった新村駅などの見学も予定しています。</p>
3/9 (金)	<p>穂高ウォーク:大王わさび農場 穂高駅から大王わさび農場まで歩き、わさび農場内のウォーキングコースを歩きます。</p>
3/27 (火)	<p>日出塩 節分草を見に行こう！ 中山道を歩きます。</p>
定期	<p>インターバルするDAY・庄内公園 14:30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>
	<p>※原則、屋外のイベントは雨天中止とします。</p>