



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



新年祈願ウォーク



毎年恒例になっている新年祈願ウォーク。参加人数が毎年増え今年も70名の方が参加してくださいました。写真を見ていただいてもわかるように、晴れてとてもいい天気なんですけど・・・今年は寒い！ご祈祷中の寒さもいままでの中で一番寒かったような気がします。そんな寒さでも大勢お集まりいただけたことは嬉しく思います。このあと二十四小路巡りで市内を歩きました。

日	「いきいき健康ひろば」今後の予定
2/9 (金)	<p>新村地区を歩こう！ 9:45～12:00 【集合場所】:新村地区公民館 【交通】 電車:上高地線上り松本発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、新島々からの下りは9:37に着きます。 自動車: 駐車場が狭いため車で来られる方は乗り合わせでお願いします。 【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(下新一北新一新村駅)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 9:00～12:00 【集合場所】:穂高駅 【交通案内】 電車:大糸線 松本駅発 8:16 — 穂高駅着 8:44 (帰り 穂高駅発12:08— 松本駅着 12:36) 【持ち物】:飲料、行動食、防寒対策 【内 容】:穂高駅から大王わさび農場まで歩き、そのあとわさび農場内の遊歩道を歩きます。 普段あまり歩かない農場の奥の方まで行って歩いてみましょう。</p>
3/27 (火)	<p>日出塩 節分草を見に行こう！ 8:30～11:30 【集合場所】:日出塩駅 【交通案内】 電車:篠ノ井線(中津川行)松本駅発 7:41 — 日出塩駅着 8:25 (帰り 洗馬駅発 11:46 — 松本駅着 12:04) 【持ち物】:飲料、行動食、防寒対策 【内 容】:日出塩駅を出発し、中山道を歩きながら途中で節分草を鑑賞し、洗馬駅まで歩きます。節分草は2～3月に咲くキンポウゲ科の白い花です。</p>
4月	<p>体力測定 年度最初の体力測定ですので頑張りましょう！</p>
5/24 (木)	<p>バスハイク『白馬水辺ウォーク』 今回、あまりバスハイクでは行っていない白馬方面にしました。雪を被った白馬の山々を見上げながらのウォーキングです。詳細は後日お知らせします。</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>