



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5日(木)  | 8:30~12:00 | 寿体育館    | 寿        |
| 4月6日(金)  | 8:30~12:00 | 総体1階メイン | 里山辺、城北   |
| 4月9日(月)  | 8:30~12:00 | 総体1階メイン | 本郷、岡田    |
| 4月10日(火) | 8:30~12:00 | 西部体育館   | 鎌田、田川    |
| 4月11日(水) | 8:30~12:00 | 神林体育館   | 神林、笹賀    |
| 4月12日(木) | 8:30~12:00 | 芳川体育館   | 芳川       |
| 4月13日(金) | 8:30~12:00 | 南部体育館   | 庄内、松南    |
| 4月14日(土) | 9:00~12:00 | 庄内体育館   | 夜コース     |
| 4月16日(月) | 8:30~12:00 | 神林体育館   | 和田、新村、今井 |
| 4月17日(火) | 8:30~12:00 | 西部体育館   | 島立、島内    |
| 4月19日(木) | 8:30~12:00 | 四賀体育館   | 四賀       |
| 4月20日(金) | 8:30~12:00 | 梓川体育館   | 梓川、波田    |
| 4月23日(月) | 8:30~12:00 | 総体1階メイン | 城東、白板、第三 |
| 4月24日(火) | 8:30~12:00 | 寿台体育館   | 寿台、中山    |



来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てください。水、お茶は飲んでもOKです  
 ・ 血圧のお薬は朝のんできてください。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

## 「いきいき健康ひろば」今後の予定

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。3/9  
(金)

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。

3/27  
(火)

体力測定

新年度最初の体力測定ですので頑張りましょう!

ご自分の地区の日程で都合の悪い方は、表紙の日程でご確認いただき測定日を決めてください。

4月

三郷を歩こう!

9:30~11:30

安曇野市三郷地区をウォーキングをします。三郷地区といっても結構広範囲です。楽しくウォーキングできるコースを企画します。

5/10  
(木)

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。案内チラシの準備ができてきております。ご確認のうえお申込みください。

5/24  
(木)

徳運寺まで歩こう!

6/4  
(月)

法船寺ウォーク

6/19  
(火)

浅間温泉裏山ウォーク

6/25  
(月)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。

定期

※ 原則、屋外のイベントは雨天中止とします。