



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



5月29日、あがたの森文化会館講堂にて「インターバル速歩 10年継続表彰式」が行われました。今回の表彰対象者は総勢25名。能勢先生の講演、森川さんの基調講演がおこなわれました。表彰者代表者のご挨拶は今井地区の長谷川さんにしていただきました。歩くことが好きで、これからも頑張っていきたいとお言葉をいただきました。記念Tシャツの色は「えんじ色」でしたが気に入って頂けましたでしょうか。このTシャツを着てこれからも頑張ってください。10年継続表彰おめでとうございます！

日	「いきいき健康ひろば」今後の予定
6/4 (月)	徳運寺まで歩こう！ 9:00～12:00 徳運時までの往復 【集合場所】 山辺運動公園（山辺小学校西、または金華橋より北に300m右側） 【持ち物】 タオル、飲料、行動食、運動のできる支度 薄川に沿って、厄除け参りで有名な東山厄除観音「徳運寺」へ向かいます。往復10km程度の道のりです。
6/19 (火)	法船寺ウォーク 9:30～11:30 【集合場所】 松本市内田運動公園（「JAファーマーズガーデンうちだ」から山麓線を南へ約600m） 【持ち物】 飲み物、タオル、行動食 内田地区の法船寺へウォーキング。境内北側には多くのアジサイが植えられ、花の咲く季節には訪れる人の目を楽しませてくれます。時期的にもちょうどいいかもしれませんね。
6/25 (月)	浅間温泉裏山ウォーク 9:00～12:00 【集合時間・場所】 8:50 浅間温泉文化センター前 【持ち物】 トレッキングシューズ(推奨)、ストック(必要な方)、飲料、行動食 【コース】 浅間温泉ホットプラザ～大音山～御殿山展望台
7/20 (金)	スカイパークウォーキング 9:30～11:30 【集合場所】 スカイパーク内陸上競技場駐車場 【持ち物】 タオル、飲み物、帽子など十分な熱中症対策をしてください 【内容】 スカイパーク内のコースを歩きながら、ウォーキングの姿勢、歩き方のチェックをおこないます。ウォーキング時の姿勢などの見直しもしますのでご参加ください。
8/6 (月)	武居城山ウォーキング 9:30～12:00(予) 朝日村西洗馬にある山城、武居城跡へのウォーキングです。
8/20 (月)	栄養講座 13:30～15:00 【場所】 ゆめひろば庄内会議室(予定)
8/21 (火)	筑北里山ウォーク 9:30～12:00(予) 篠ノ井線で西条駅まで電車で行き、筑北村の村内をウォーキングします。
定期	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。
	※原則、屋外のイベントは雨天中止とします。 ※イベントの内容は変更になる場合もあります。最新のとてく通信でご確認ください。 ※暑い日が続くようになってきました。熱中症予防に水分をしっかりと摂るよう心がけましょう！