



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



今回のバスハイクは「白馬水辺ウォーク」、160名の会員さんが参加してくださいました。少し前になりますがご紹介いたします。雨が心配されていたのですが、当日はご覧の通りとても良い天気にも恵まれました。上4枚の写真は「白馬大橋」付近、下3枚の写真は「大出の吊橋」付近の写真です。山の雪は少し溶け始めていましたが、はっきりと雪形も見ることができました。暑い日が続きますので雪山を見て少しでも涼しい気持ちになっていただければ幸いです。

日	「いきいき健康ひろば」今後の予定
7/20 (金)	<p>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。</p>
8/6 (月)	<p>武居城山ウォーキング 9:30～12:00 【集合場所】武居城公園駐車場（東筑摩郡朝日村西洗馬） ※ 駐車場が分からない方は光輪寺を目指して来てください。誘導員が立っています。誘導員が立つ時間は9:00からです。 【持ち物】タオル、飲み物（スポーツドリンク推奨）、帽子など十分な熱中症対策をしてください 【内容】駐車場より武居城跡の小山を登ります。往復1時間くらいです。</p>
8/20 (月)	<p>栄養講座 「おいしく食べてしっかり歩こう！」 13:30～15:00 <u>☆どなたでも参加できます。特にH30年4月入会の方奮ってご参加ください！</u> 【場所】松南地区公民館（なんなんひろば）2階 会議室 4 【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）30cc程度 【内容】前半、個別栄養アンケートを提出いただいた方（H30年4月入会者）に、解析結果表を返却し、見方を説明します。後半は、体力測定時の血液検査データを基に食生活との関連をご説明します。また、熱中症やサルコペニアを予防しながら元気に歩ける食生活の5つのポイントをご紹介します。 デジタル塩分計によるご自宅の味噌汁の塩分測定も実施します。少量で結構ですので蓋のある入れ物に入れお持ちください。 【講師】管理栄養士 吉原真里</p>
8/21 (火)	<p>筑北里山ウォーク 9:10～12:00(予) 【集合場所】JR篠ノ井線西条駅 【持ち物】タオル、帽子、飲み物（熱中症対策でスポーツドリンクを1本は持ってきてください） 行動食 【内容】西条駅を起点として、小仁熊ダム湖沿いと、旧善光寺街道の西条地区を歩きます。歩く距離は約7.5km。途中ゆるい坂道があります。 【電車】行き：松本駅発8:40 — 西条駅着9:02 帰り：西条駅発12:01 — 松本駅着12:29 運賃 410円（松本駅—西条駅間）</p>
9/13 (木)	<p>城山ウォーク 城山公園からアルプス公園に向かい、放光寺を経由して帰ってくるコースです。</p>
休止	<p>インターバルするDAY ・庄内公園 夏季はしばらくお休みします。再開する時期はまたご連絡いたします。</p>
	<p>※ 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！</p>