



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



9月3日(月)
 総合体育館1階
 9:30~11:00
 室内用シューズ持参

「インターバル速歩講習会」 をおこないます

一般向けに「インターバル講習会」をおこないます。9月は会員募集期間でもありますので、みなさんの周りのご家族、ご友人、お知り合いの方々にお声をかけていただきお誘いください。そして、是非一緒に参加していただき盛り上げてください。松本大学の学生と一緒にこなす予定です。



日	「いきいき健康ひろば」今後の予定
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 ☆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！ 【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。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 9:20～11:45 【集合場所】 城山公園駐車場(丸の内中学校上) 【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) 【内容】 城山公園から遊歩道を歩きアルプス公園に向かいます。アルプス公園では展望台に寄って、放光寺を經由して城山公園に戻ってきます。最初は適度な登りが続きますがなかなかの展望です。</p>
9/23(日) ・24(月) 25(火)	<p>能勢先生と行く由利本荘市! インターバル速歩実践交流会ツアー 定員40名 一般会員49,000円、トレーナ47,000円(宿泊、交通費、食費、各種体験費用含む) *詳細は別紙</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摂るよう心がけましょう!</p>