



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

由利本荘市交流会ツアー



9月23、24、25日の3日間、松本から25名で由利本荘市へ行ってきました。写真にもあるように、24日は10月1日オープン予定の由利本荘アリーナで「インターバル速歩実践交流会」が行われ、由利本荘市のインターバル速歩会員や初めてインターバル速歩講習会に来た方々と一緒に参加させていただきました。総勢346人。大勢の方と交流出来ました。夕食をとりながらの懇親会は盛大なおもてなしを受け、十二分に楽しませていただきました。他にも天鷲村でガイド付きのウィーキング、きりたんぽ作りの体験、笹川流れの観光汽船などで楽しみました。今度由利本荘市の方々が松本に来られた時にはおもてなしのご協力をお願いします。

日

「いきいき健康ひろば」今後の予定

10/30
(火)

バスハイク:木曾 赤沢美林

赤沢自然休養林は日本の三大美林の一つで「21世紀に残したい日本の自然100選」にも選ばれた場所です。秋の森林浴にはちょうど良いですね。ご案内のチラシを確認のうえお申し込みください。申し込みは10月10、11日の2日間です。

11/5
(月)

インターバル速歩講習会

14:00～15:30

【場所】 総合体育館1階メイン

【持ち物】 上履きシューズ、タオル、飲料、運動のできる服装で

【内容】 いきいき健康ひろば会員の方全員が対象です。新入会の方はもちろん、継続会員の方でウォーキング見直しをしたい方もご参加ください。

11/8
(木)

御殿山ウォーク

9:30～11:30

【集合場所】 本郷地区福祉ひろば

【持ち物】 タオル、飲料、ストック(必要な方)、歩ける服装、防寒

【内容】 本郷地区福祉ひろばから御殿山の「見晴らし展望台」を目指します。御殿山遊歩道コースを歩きます。尾根道を歩き、展望台へ。展望台からは(晴れていれば)北アルプスと松本平が一望できます。距離にして約4km、時間にして2時間程度です。展望台に向かう途中には急な坂道もあります。

11/16
(金)

和田の新工業団地を歩こう！

9:30～11:30

【集合場所】 松本臨空工業団地内西原公園駐車場(臨空体育館、情報創造館そば)

【持ち物】 タオル、飲料、歩ける服装、防寒

【内容】 工業団地の中を歩きます。最初に情報創造館の展望台に上り景色を眺めてからウォーキング。工業団地内にはウォーキングコースになっている場所もあります。ちょっと珍しい場所を歩いてみませんか。

11/27
(火)

スカイパークウォーク

9:30～11:30

【集合場所】 陸上競技場前

【持ち物】 タオル、飲料、歩ける支度、防寒

【内容】 陸上競技場の北側のスカイパーク内を歩きます。最初にウォーキング姿勢などの講習をおこなってからウォーキングにはいります。一緒に歩いてもよし、インターバル速歩をしていただいてもよし。寒さに負けず屋外で運動をしましょう。

※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「てくてく通信」でご確認ください。

Eテレ「今日の健康」(月～木 20:30～20:45)

10月15日(月)放送のテーマは「筋力維持の秘伝！インターバル速歩」です。会員さんのご協力によるウォーキング風景やインタビューの撮影もありました。是非ご覧ください。周りの方にも教えてあげてください。

※この日の番組の再放送は10月22日(月)13:35～13:50です。