



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



賀

正



## 明けましておめでとうございます

毎年恒例となっている「新年祈願ウォーク」が7日におこなわれました。新年最初のウォーキングイベントということもあり今回も50名という大勢の方にご参加いただきました。参加者の方々にはいきいき健康ひろば全会員を代表して深志神社でご祈祷を受けていただき、今年1年間の健康をお願いして参りました。そのあとは市内ウォーキングで井戸巡りをし、「女鳥羽の泉」がある善哉酒造では甘酒(ノンアル)を振舞っていただきました。1時間ほどのウォーキングでしたが天気も良く気持ちよく歩けました。今年もケガすることなく元気に1年を過ごしましょう。

### お知らせ

NHK BSプレミアムで放送されている「偉人たちの健康診断」(毎週水曜日20:00~21:00)にてインターバル速歩が取り上げられます。**放送は1月16日(水)**の予定(再放送 1月22日(火) 23:45~0:45)

日

# 「いきいき健康ひろば」今後の予定

## 栄養講座「おいしく食べてしっかり歩こう！」

～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～

**☆全地区対象 どの地区の方でも参加できます！！**

【時間】 13:30～15:00

【場所】 庄内公民館(ゆめひろば庄内)1階 講義室

【内容】 前半、個別栄養アンケートを提出いただいた方(H30年10月入会者)に、結果表を返却し、見方を説明します。**H30年4月入会の方奮ってご参加ください！**



※栄養アンケートの見方についての解説は今回が**最後**になります。

過去に栄養アンケートを実施された方、個別結果表をお持ちの方も是非お越し下さい！

後半は、体力測定時の血液検査データを基に元気に歩ける食生活の5つのポイントをご説明します。最近よく聞くサルコペニア(老人性筋萎縮症)と低栄養との関連もご紹介します。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。少量で結構なので蓋のある入れ物に入れお持ちください。

【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

【講師】 管理栄養士 吉原真里



## 三郷「義民の里」を歩く ～電車でGO！～

【時間】 9:40～12:20

【集合場所】 JR大系線一日市場駅(自家用車で来る方は駐車場の確保は各自でお願いします)

【持ち物】 飲料、防寒服装、貞享義民記念館入館料300円(20名以上で200円)

【内容】 安曇野市三郷の一日市場駅からウォーキングを始めます。途中、道祖神、神社に寄りながら「貞享義民記念館」で説明を聞き、中萱駅から松本方面に戻ります。

行き：松本駅発**9:22** - 一日市場駅着**9:36** (平田駅発**8:57** - 松本駅着**9:04** 直通)

帰り：中萱駅発**12:19** - 松本駅着**12:36**

## アルウィン施設見学ウォーク

【時間】 9:30～12:00

【集合場所】 スカイパーク内 陸上競技場前駐車場

【持ち物】 飲料、歩く服装、防寒

【内容】 陸上競技場よりアルウィンに向かいアルウィン施設内を見学します。選手ロッカールーム、貴賓室など。その後スカイパークのウォーキングコースを歩きます。

## 岡田ウォーク

9:30～12:00

岡田地区の岡田ウォーターフィールド(陸上競技練習場)に集合して周辺を歩きます。ウォーターフィールド内を歩くこともできます。

## 寿ウォーク

9:30～12:00

寿地区のウォーキングマップを参考に歩きます。

## 早春の京都ウォーキングを楽しみませんか！

3月13-14日の1泊2日 京都名所をウォーキング(南禅寺、水路閣、銀閣寺、嵐山など)

お問い合わせ：本郷地区 遠山トレーナ TEL 090-1119-9780

※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。