



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

4月の体力測定日程

日にち	時間	場所	対象地区
4月4日(木)	8:30~12:00	寿体育館	寿
4月5日(金)	8:30~12:00	総合体育館1階メイン	里山辺 城北
4月8日(月)	8:30~12:00	総合体育館1階メイン	本郷 岡田
4月9日(火)	8:30~12:00	西部体育館	鎌田 田川
4月10日(水)	8:30~12:00	神林体育館	神林 笹賀
4月11日(木)	8:30~12:00	四賀体育館	四賀
4月12日(金)	8:30~12:00	南部体育館	庄内 松南
4月13日(土)	8:30~12:00	南部体育館	夜コース
4月15日(月)	8:30~12:00	神林体育館	和田 新村 今井
4月16日(火)	8:30~12:00	西部体育館	島立 島内
4月18日(木)	8:30~12:00	芳川体育館	芳川
4月19日(金)	8:30~12:00	梓川体育館	梓川 波田
4月22日(月)	8:30~12:00	総合体育館1階メイン	城東 白板 第三
4月23日(火)	8:30~12:00	寿台体育館	寿台 中山

来月は上記の日程で体力測定が予定されています。原則対象地区の日程で体力測定をおこなっていただくようお願い致します。他の日にちを希望される方はコーディネータにご連絡ください。

[持ち物] ・ 熟大メイト、体育館用シューズ、タオル、軽食、飲み物、朝のまなげなければならない薬

[注意事項] ・ 当日は採血があります。朝食は摂らずにお越しください。水、お茶は飲んでもOKです
・ 血圧のお薬は朝のんできてください。その他のお薬は主治医にご相談ください
・ 前日の夕食は午後9時までに済ませ、油の強い食べ物は控えてください

日

「いきいき健康ひろば」今後の予定

岡田ウォーク

【時間】 9:30～12:00

【集合場所】 ウォーターフィールド(陸上競技練習場)

・「デリシア 桐店」と「長野銀行 松本北支店」の間の道を住宅地に向かい北上します。少し狭い道ですが直進で500mほど進みます。ゆるやかな丁字路に出ますので、そこを左に100mほど進むとウォーターフィールドに着きます。周辺にスタッフが立っていますのでそこで駐車場までの行き方を聞いてください。

【持ち物】 飲料、歩ける服装、防寒

【内容】 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。当日は六助池まで歩いていきます。途中、岡田神社などにも立ち寄る予定です。ウォーターフィールド内をインターバル速歩で歩くこともできます。ウォーキング後に歩いてみてはどうでしょう。

3/4
(月)

寿ウォーク

【時間】 9:30～12:00

【集合場所】 寿出張所(寿地区福祉ひろば)

【持ち物】 飲料、歩ける服装、防寒

【内容】 寿地区のウォーキングマップを参考に歩きます。寿出張所より南側のコースを5kmほど歩く予定です。時間にして1時間半ほど。御子柴宏先生にガイドをしていただきます。

3/14
(木)

4月

半年に一度の体力測定があります。体力測定に向けてしっかりトレーニングをして臨みましょう！

バスハイク

実行委員会では「白樺湖・女神湖ウォーキング」を計画しています。詳細が決まり次第お知らせします。

5/22
(水)

電車でGO！ 農具川ウォーク

5/28
(火)

10年継続表彰式

5/29
(水)

※原則、屋外のイベントは雨天、悪天候中止とします。

※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。