



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

2025.9.1 vol.173

10月の体力測定日程

ブロック / 地区		日にち	体育館	時間
A	梓川	3日(金)	梓川	受付 8:50~9:00 形態測定・血液検査 体力測定 9:00~12:00
	波田			
	島内	9日(木)	鎌田	
	田川			
	第三	16日(木)	里山辺(変更)	
	白板	17日(金)	里山辺(変更)	
B	岡田	7日(火)	岡田	
	四賀			
	城北	8日(水)	岡田	
	城東			
	里山辺	16日(木)	里山辺(変更)	
	本郷	17日(金)	里山辺(変更)	
C	寿	2日(木)	寿	
	寿台			
	中山			
	庄内	6日(月)	南部	
	松南			
	芳川	15日(水)	芳川	
D	新村	3日(金)	梓川	
	島立	9日(木)	鎌田	
	鎌田			
	笹賀	15日(水)	芳川	
	神林	14日(火)	神林	
	和田			
	今井			
夜コース		11日(土)	南部	

原則、指定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。頑張ったトレーニング成果を発揮させましょう!

流れ: 形態測定(体重・体脂肪率→腹囲→血圧)→採血→軽食→体力測定(持久力・脚筋力)→転送

[持ち物]・**熱大メイト**、体育館用シューズ、タオル、**軽食**、飲み物、朝飲ま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、麦茶は飲んでもOKです。

・血圧のお薬は朝飲んでください。その他のお薬は主治医にご相談してください。

・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。

月/日	「いきいき健康ひろば」イベント今後の予定
9/11 (木)	ニュースポーツ 【時間】 9:30～11:30 【場所】 寿体育館 【内容】 ボッチャ、モルックなど3種類くらいを予定しています。誰でも出来るニュースポーツです。やってみたいと思う方は是非ご参加してください。初心者大歓迎！みんなで楽しみましょう！
9/12 (金)	インターバル速歩合同トレーニング 【時間】 14:00～15:30 【場所】 梓川体育館 【持ち物】 ストレッチマット(無い方はバスタオル等) 飲料、タオル、運動のできる支度、体育館シューズ
9/24 (水)	水巡りウォーク 【時間】 9:30～12:00 【集合場所】 あがたの森 講堂前 【内容】 市内各井戸をリトマス試験紙を使ってPHチェックしながら巡ります。女鳥羽川を境に水の硬度が変わると言われていますので、コップを持参し飲み比べてみましょう！実際、源智の井戸と鯛萬の井戸の水を飲み比べてみると違いますよ(個人の感想です)
10月	体力測定
10/28 (火)	バスハイク 富士見高原 チラシは9月のデータ転送時に配布いたします。大勢の方のご参加お待ちしております。
11/5 (水)	諏訪湖一周ウォーク 上諏訪駅からお昼をはさみ諏訪湖一周16kmを歩きます。
11/13 (木)	中山埴原地区ウォーキング 前回は古墳を巡りましたが、今回は史跡を巡りたいと思います。
11/14 (金)	インターバル速歩合同トレーニング 【時間】 14:00～15:30 【場所】 梓川体育館 【持ち物】 ストレッチマット(無い方はバスタオル等) 飲料、タオル、運動のできる支度、体育館シューズ
11/20 (木)	市内ウォーキング 秋と冬の間の中間の自然を歩いてみましょう！
11/25 (火)	秋のスカイパークウォーク 秋の草花を見ながらスカイパークを歩きましょう。
注)	※ 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。 ※ イベントなどの情報は最新の「てくてく通信」でご確認ください。

JTRCのLINE登録をお願いします

LINEの「ホーム」画面右上、「友だち追加」→「QRコード」を立ちあげて→QRコードを読み取り、JTRCの名前が表示されたら「追加」してください。

- 登録後は、地区とお名前(フルネーム)をトーク機能から送ってください。
- 現在メッセージを受け取られている方はご登録の必要はありません。
- インターバル速歩関係のメディアや出版物の情報、イベントの中止や変更などの連絡をいたします。

※緊急連絡には対応できません。



インターバル速歩トレーニング 達成率ランキング

- 1 神林地区 68.8 %
- 2 庄内地区 66.7 %
- 3 波田地区 53.9 %
- 4 松南地区 53.3 %
- 5 島内地区
田川地区 50.0 %

直近4週間における速歩 60分/週以上の
地区の人数による達成率 (8月29日現在)