毎月１日発行

天気のいい日は外で歩こう!

てくてく通信

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

2023.6.1 vol.146

バスハイク 妙高高原笹ヶ峰ウォーキング

一週間前の天気予報では雨が心配されましたが、天気が良くウォーキング日和でこの日を迎えられました。目的地の笹ヶ峰牧場の周辺を歩きましたが、まだ放牧には早かったようです。それでも牛が十数頭いたでしょうか。上の集合写真は、牧場から下ってきた「いもり池」で妙高山をバックに撮りました。逆光でしたがなんとか大丈夫ですね (;･∀･)　秋のバスハイクにも是非ご参加ください。

月/日	「いきいき健康ひろば」イベント今 後 の 予 定
6/5 （月）	**スカイパークウォーク** 【時間】 9:30～11:30 【集合場所】 やまびこドーム 東側駐車場 【持ち物】 飲料、タオル、行動食（必要な方） 【内容】 花博に植えられた花、真子様が植樹された木などを見ながらのウォーキング。
6/9 （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、 バフまたはマスク着用（任意）
6/22 （木）	**インターバル速歩合同トレーニング** 【時間】 9:30～11:00 【場所】 南部体育館 【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、バフまたはマスク着用（任意）
6/29 （木）	**島々沈下橋ウォーク** 【時間】 9:15～11:30 【集合場所】 上高地線 新島々駅 【持ち物】 飲料、タオル、行動食(必要な方) 【内容】 新島々駅から梓川の沈下橋、波多神社、波田堰脇の小道を通り、波田駅まで歩きます。 【電車】 上高地線 松本駅発 8:43 → 新島々駅着 9:14 波田駅発 11:33 → 松本駅着 11:57
7/6 （木）	**島立探訪ウォーク** 【時間】 9:30～11:30 【集合場所】 松本市歴史の里駐車場（松本筑摩高校の南）:（駐車場に限りがあります。できるかぎり乗り合わせでお願いします。） 【持ち物】 飲料、タオル、熱中症対策 【内容】 歴史の里をスタートし、神明社の山出しの柱、化粧道祖神、浅田飴の創始者の碑、沙田神社などを回ります。
7/14 （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、 バフまたはマスク着用（任意）
7/18 （火）	**里山辺 藤井沢ダムウォーキング** 【時間】 8:15集合 8:30～11:00 【集合場所】 松本市教育文化センター駐車場（里山辺薄町 兎川寺から南へ約50m） 【持ち物】 マスク、飲料、タオル、熱中症対策 【内容】 藤井沢ダム公園は2回目になります。前回行かれなかった方、再チャレンジの方、蝶のダムを見に行きましょう。木々が多く避暑には最適です。
7/25 （火）	**牛伏川・フラン式階段エウォーキング** 【時間】 9:30～12:00 【集合場所】 牛伏寺砂防ダム下の空き地 【持ち物】 飲料、タオル、行動食（必要な方）、他熱中症対策になるもの
7/27 （木）	**インターバル速歩合同トレーニング** 【時間】 9:30～11:00 【場所】 南部体育館 【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、バフまたはマスク着用（任意）
8/24 （木）	**インターバル速歩合同トレーニング** 【時間】 9:30～11:00 【場所】 南部体育館 【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、バフまたはマスク着用（任意）
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**

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	76.4 %
2	松南地区	57.1 %
3	四賀地区	53.9 %
4	波田地区	50.0 %
4	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**(5月31日現在)**

発行：NPO法人熟年体育大学リサーチセンター TEL:0263-37-2697 （平日9:00～16:00）
JTRC携帯電話 080-8118-1805 （イベント当日のみ可）