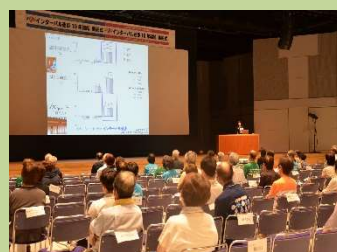




いきいき健康ひろばは、4つのブロックに分かれています

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

2021.10.1 vol.126



上半期は新型コロナウイルス感染症の関係でイベントや行事が中止や延期などなかなか思うように行うことが出来ませんでした。でもその間もみなさんしっかりとトレーニングされていました。下半期はウォーキングイベントも予定通り行っていこうと思いますので、是非ご参加ください。一緒に歩きましょう!

松本市内の新規陽性者数は減少傾向にありますが、油断せず感染症対策をしっかりと行いましょう。

いきいき健康ひろば活動基準

感染警戒レベル	データ転送	イベント
5(特別警報Ⅱ)	○ (福祉ひろばが使用できる場合)	×
4(特別警戒)	○ (福祉ひろばが使用できる場合)	×
3(警報)以下	○	○

☆すでにLINEおよびe-mailに登録されている方へは、感染警戒レベル変更時点に連絡します。JTRCホームページでも確認できます。

※イベント開催の可否は感染状況によって変更する場合があります

クスリのとをしや薬局

☆ データ転送(グラフの印刷のみ)は以下のとをしや薬局の店舗でも出来ます。

・ 蟻ヶ崎店(新しく加わりました)・梓川店・島内店・庄内店・高宮店・寿店・平田店・村井店

月/日	「いきいき健康ひろば」イベント今後の予定
10/28 (火)	【中止】先月号でもお伝えした通りバスハイクは、 中止 といたしました。 誠に残念ですがご理解のほど宜しくお願いいたします。
11/4 (木)	歴史探訪ウォーク(林城址付近) 【時間】 9:30～12:00 【集合場所】 あがたの森駐車場 【持ち物】 マスク、飲料、タオル、健康管理カード あがたの森を出発し、金華橋―林城址の下―軍事工場跡―廣澤寺―千鹿頭神社―あがたの森へと帰ってくるコースです。歴史を感じながらウォーキングを楽しみましょう。
11/12 (金)	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、健康管理カード、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
11/16 (火)	スカイパーク内ウォーキング(変更) 【時間】 9:30～11:30 【集合場所】 陸上競技場正面駐車場 【持ち物】 マスク、飲料、タオル、健康管理カード、防寒装備 スカイパーク内を歩きますが、自由ウォーキングとします。個人、または、グループで散策、スカイパーク1周など歩いていただきます。まとまって歩くグループウォークもありますので、希望者は一緒に歩きましょう。
12/3 (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、健康管理カード、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
1/6 (木)	新年神社ウォーク 恒例になりました新年神社ウォークを行います。
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。

SNSに是非ご登録ください

メール登録希望の方

jtrc@shinshu-u.ac.jp

こちらのアドレスへ地区とお名前(フルネーム)を記載のうえ、メールをお送りください。

「JTRCのLINE」登録を



LINEの「ホーム」画面を表示し、「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。

※緊急連絡には対応できません。※退会された場合は登録を解除いたします。