



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3日(金)	8:45~12:00	鎌田体育館	鎌田・田川
4月6日(月)	8:45~12:00	総体メインBC面	本郷・岡田
4月7日(火)	8:45~12:00	寿体育館	寿
4月8日(水)	8:45~12:00	神林体育館	神林・笹賀
4月9日(木)	9:15~12:00	四賀体育館	四賀
4月10日(金)	8:45~12:00	総体メインBC面	城北・里山辺
4月13日(月)	8:45~12:00	南部体育館全面	庄内・松南
4月14日(火)	8:45~12:00	神林体育館	和田・新村・今井
4月16日(木)	8:45~12:00	島立体育館	島立・島内
4月17日(金)	8:45~12:00	芳川体育館	芳川
4月18日(土)	8:45~12:00	南部体育館全面	夜コース
4月20日(月)	9:15~12:00	梓川体育館	梓川・波田
4月21日(火)	8:45~12:00	寿台	寿台・中山
4月22日(水)	8:45~12:00	総体メインBC面	城東・白板・第三

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]・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てください。水、お茶は飲んでもOKです。
 ・血圧のお薬は朝飲んできてください。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。

日	「いきいき健康ひろば」今後の予定
3/25 (水)	アルプス公園・芥子坊主トレッキング 【時間】 9:30～11:30 【集合場所】 アルプス公園東入口駐車場（注：南入口駐車場と間違わないように） 【持ち物】 飲料、行動食、防寒対策 【内容】 アルプス公園内を歩いて、青年の家に向かって歩き、松本平、安曇野が一望できる芥子坊主公園まで行きます。芥子坊主公園までは上りになりますが、頑張ってみましょう！
4/27 (月)	拾ヶ堰を歩きましょう！ 【時間】 9:30～12:45 【集合場所】 大糸線島内駅（松本駅9:20発 - 島内駅9:25着）島内駅周辺には駐車場がありません。公共交通機関のご利用をお願い致します。 【持ち物】 飲料、行動食、昼食（必要な方） 【内容】 島内駅より拾ヶ堰沿いを歩いて南豊科駅まで向かいます（約7.5km）。南豊科駅には 12:30頃 の到着を予定しています。このころは、ウォーキングにはちょうど良い陽気だろうと思います。少し距離はありますが、のんびりと山や田園風景を眺めながら歩いてみましょう。 【帰り電車】 南豊科発12:43 - 松本駅着13:02
5/18 (月)	梓川ウォーキング 【時間】 9:30～12:00 梓水苑を出発し、今回は下流へ向かって歩いてみようかと計画しています。
5/26 (火)	バスハイク：新緑の上高地ウォーキング 3月のデータ転送時よりバスハイクのご案内を配布しています。内容をご確認の上お申し込みください。 ・しっかりコース 河童橋－明神池－徳沢 往復時間、距離：約5時間、約12km ・ゆったりコース 河童橋－明神池（予定） 往復時間、距離：約3時間、約7km
6/15 (月)	井戸ウォーク 【時間】 9:30～12:00 松本城周辺の井戸を散策するコースを考えています。
6/20 (土)	15・10年継続表彰式 【時間】 10:00～11:30 【場所】あがたの森文化会館講堂 【対象者】 15年継続者：74名、10年継続者：17名 他の会員の方も是非一緒にお祝いしてください。
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。 ※ 今後のコロナウイルス感染症の動向により予定が変更する場合があります。 ※ 最新情報は「てくてく通信」、または、JTRCのホームページをご確認ください。

JTRCのLINEはじめてます!!

タイムラインに各種情報を配信♪
QRコードより登録をお願いします。



*トーク機能で個別相談もできますが、返信までにお時間をいただく場合がございます。緊急のお問い合わせはお控えください。

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 65%
2	田川 地区 57%
3	和田 地区 50%

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 (3月2日現在)