



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

2023.1.1 vol.141



明けましておめでとうございます

2022年は新型コロナの影響で延期していた、春の上高地、秋の天竜峡といったバスハイクを実施しました。定期的に行われているウォーキングイベントもそうですが、みんなが一緒になって行うイベントは本当に楽しいです。これからもそういったイベントにも多くの方に参加していただきたいなと思います。2023年も健康づくり、体力維持を一緒に頑張りましょう!



「いきいき健康ひろば」イベント今後の予定

1/5 (木)	新年神社巡り 【時間】 9:30～11:30 【集合場所】 あがたの森 講堂前 【内容】 あがたの森をスタートし、縣神社⇒筑摩神社⇒深志神社⇒四柱神社⇒あがたの森のコース。
1/13 (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
2/2 (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、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
2/20 (月)	笹賀周辺散策ウォーク 【時間】 13:30～15:30 (午後開催) 【集合場所】 スカイパーク内 やまびこドーム前 【持ち物】 マスク、飲料、健康管理カード、防寒対策、お布施として200円 【内容】 笹賀地区の周辺ウォークのあと、長照寺で住職のお話と座禅体験を予定しています。
2/24 (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
3/13 (月)	拾ヶ堰を歩こう(予定変更) 【時間】 13:30～15:30(午後開催) 【集合場所】 道の駅 ほりがねの里
3/16 (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
3/22 (水)	四賀 福寿草散策ウォーキング 【時間】 9:45(四賀化石館集合) 10:00～12:00 【距離】 約4km
3/29 (水)	筑北ウォーキング 坂北駅から麻績駅までのウォーキング

注) ※ 原則、屋外のイベントは**雨天、悪天候中止**とします。
 ※ イベントにご参加する際は**マスク、健康管理カード**をご持参ください
 ※ 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	四賀地区	53.9%
2	神林地区	50.0%
2	松南地区	50.0%
2	田川地区	50.0%
2	島内地区	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(12月31日現在)

JTRCのLINE登録希望の方

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。

