



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

2020.11.1 vol.115

臥雲松本市長 体力測定を視察



10月22日体力測定に臥雲松本市長が視察にこられました。会員さんが頑張っている体力測定の様子をご覧になったり、体力測定を終えた会員の方とトレーニンググラフを見ながらお話をされるなどインターバル速歩に関心をお持ちになっていました。

松本市からの今以上の後援を期待したいですね。市長の視察にご同行していただいた

増木教授と共に記念撮影。市長もポーズをとっていただきました。

臥雲市長のfacebookにもこの模様が紹介されています。

※次の項目に該当する方はデータ転送、イベント参加をご遠慮ください

- 感染の確認された施設や店舗に出入り、利用された方で濃厚接触者、又は要健康観察に該当されている方
- 風邪の症状(咳やくしゃみが出る)や37.5度以上の熱がある方
- 強いだるさ(倦怠感)や息苦しさがある方
- 咳、痰、胸部不快感のある方
- 同居家族や身近な知人に感染が疑われる方がいる方
- 14日以内に新型コロナウイルスの感染が広がっている地域への訪問歴がある方

「インターバル速歩」が全米医学アカデミーのカタリストアワードを受賞!



信州大学大学院医学系研究科スポーツ医科学教室/バイオメディカル研究所の増木静江教授が、日本医療研究開発機構(AMED)の推薦を受け、全米医学アカデミー主催の健康長寿に向けた課題解決プログラムにおいてカタリストアワードを受賞しました。

(10月15日)

「いきいき健康ひろば」今後の予定

11/12 (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】 飲料、タオル、健康管理カード、運動できる支度、体育館シューズ、バフ・マスク着用 【内容】 60分/週の速歩を目指して一緒に汗を流しましょう！体育館での合同トレーニングです。
11/17 (火)	波田駅から歩きましょう！ 【時間】 10:00～12:00 【集合場所】 波田駅前（集合9:50） 【松本電鉄上高地線】 松本駅発 9:23 - 波田駅着 9:48 波田駅発 12:12 - 松本駅着 12:36 【持ち物】 飲料、タオル、健康管理カード、運動のできる支度、マスク・バフ着用 【内容】 波田駅を出発し周辺を色々散策して波田駅に戻ります。諏訪神社、盛泉寺、夫婦堤、波多神社、田村堂などの史跡を巡ります。
12/4 (金)	インターバル速歩合同練習 【時間】 14:00～15:30 【場所】 梓川体育館 体育館での合同トレーニングで、60分/週の速歩を目指して一緒に汗を流しましょう！初心者、熟練者大歓迎！みんなで一緒に歩きましょう。
12/24 (木)	インターバル速歩合同練習 【時間】 9:30～11:00 【場所】 南部体育館
1/6 (水)	新年神社巡り 【時間】 9:30～12:00 【集合場所】 あがたの森文化会館前(正門付近) 【内容】 新年最初のウォーキングです。恒例の神社巡りをおこないます。あがたの森を出発し、深井神社、瘡守稲荷大明神、松本神社、四柱神社を参拝する予定です。距離にすると6kmくらいになると思います。まだお正月の雰囲気が残る中、みなさんでウォーキングをしましょう！
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。

※健康管理カードは
データ転送、各種イベント時に持参ください。
 ◆ 家を出る前に検温し、健康管理カードに記録して持参ください。
 ◆ 紛失および記載欄が埋まった場合は新しい記録用紙をお渡します。(その場合は別紙に記載してきてください)
※ウォーキングイベントではバフを着用ください。

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 63.2%
2	四賀地区 60.0%
3	松南地区 58.82%

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 (11月1日現在)