

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

2026.1.1 vol.177

## 菅平高原バスハイク



## 富士見高原バスハイク



令和八年

本年もよろしくお願ひいた  
します。う。 本年もよろしくお願ひいた  
します。く自分のペースでウォーキ  
ングを楽しんでいきましょ  
う。と歩く姿に元気をいただ  
きました。「歩く」とは、  
心と体を整える素晴らしい  
い習慣です。今年も無理な  
い習慣です。今年も無理なく自分のペースでウォーキ  
ングを楽しんでいきましょ  
う。あけまして  
おめでとう  
ございます

月/日	「いきいき健康ひろば」イベント今後の予定
1/7 (水)	<p><b>新年神社巡り</b>  <b>【時間】</b>9:30～12:00 <b>【集合場所】</b>あがたの森講堂前  <b>【内容】</b>あがたの森を出発し、須々岐水神社、針塚古墳などを巡って歩きます。他にも途中にある史跡を見ていきます。また今回もトレーナー様のガイドつきです。  <b>【持ち物】</b>飲料、防寒装備、タオル</p>
1/9 (金)	<p><b>インターバル速歩合同トレーニング</b>  <b>【時間】</b>14:00～15:30 <b>【場所】</b>梓川体育館  <b>【持ち物】</b>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</p>
1/23 (金)	<p><b>インターバル速歩合同トレーニング</b>  <b>【時間】</b>9:30～11:00 <b>【場所】</b>南部体育館  <b>【持ち物】</b>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</p>
2/13 (金)	<p><b>インターバル速歩合同トレーニング</b>  <b>【時間】</b>14:00～15:30 <b>【場所】</b>梓川体育館  <b>【持ち物】</b>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</p>
2/20 (金)	<p><b>インターバル速歩合同トレーニング</b>  <b>【時間】</b>9:30～11:00 <b>【場所】</b>南部体育館  <b>【持ち物】</b>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</p>
3/13 (金)	<p><b>四賀福寿草ウォーク</b>  四賀の化石館に集合して、福寿草の群生地まで歩いて行きます。群生地では自由行動で福寿草をお楽しみください。</p>
3/13 (金)	<p><b>インターバル速歩合同トレーニング</b>  <b>【時間】</b>14:00～15:30 <b>【場所】</b>梓川体育館  <b>【持ち物】</b>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</p>
3/26 (木)	<p><b>穂高わさび田ウォーク (日にち変更)</b>  <b>【時間】</b>9:30～12:00 <b>【集合場所】</b>大王わさび農場  大王わさび農場からウォーキングスポット(東光寺、早春賦の碑など)を回り、大王わさび農場に戻り園内を散策します。</p>
注)	<p>※原則、屋外のイベントは<b>雨天、悪天候中止</b>とします。  ※イベントの内容は変更になる場合もあります。</p>

## JTRCのLINE登録をお願いします

LINEの「ホーム」画面右上、「友だち追加」→「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、会員の方は地区とお名前(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。
- インターバル速歩関係のメディアや出版物の情報、イベントの中止や変更などの連絡をいたします。



※緊急連絡には対応できません。

### 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 | 58.8 % |
| 2 | 田川地区 | 45.5 % |
| 3 | 庄内地区 | 40.9 % |
| 4 | 芳川地区 | 39.2 % |
| 5 | 松南地区 | 38.9 % |