



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

菅平高原バスハイク



富士見高原バスハイク



令和八年





去年は皆様の「いきいき」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よう。

本年もよろしくお願いいたします。

あましまし
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)	新年神社巡り 【時間】 9:30～12:00 【集合場所】 あがたの森講堂前 【内容】 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縣さんのガイドつきです。 【持ち物】 飲料、防寒装備、タオル
1/9 (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、運動のできる支度、体育館シューズ
1/23 (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、運動のできる支度、体育館シューズ
2/13 (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、運動のできる支度、体育館シューズ
2/20 (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、運動のできる支度、体育館シューズ
3/13 (金)	四賀福寿草ウォーク 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。
3/13 (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、運動のできる支度、体育館シューズ
3/26 (木)	穂高わさび田ウォーク (日にち変更) 【時間】 9:30～12:00 【集合場所】 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。
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。





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 %