



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

2023.9.1 vol.149

10月の体力測定 日程

①形態測定・血液検査

【流れ】受付 体重・体脂肪率→腹囲→血圧→採血〔終了〕

【持ち物】マスク着用（任意）、体育館用シューズ又はスリッパ、飲料

【注意事項】・朝食は摂らずにお越しください（水、麦茶は可）・降圧剤は事前に服用してきてください・前日の午後9時までに食事は済ませてください・素足で計測をするため、ストッキングは着用しないでください

②体力測定

【流れ】受付 ストレッチ→持久力測定→脚筋力測定→データ転送〔終了〕

【持ち物】**熱大メイト**、バフ・マスク（任意）、動きやすい服装、体育館シューズ、飲料、タオル

【注意事項】・途中で体調に異変を感じた場合は速やかに近くのスタッフに声をかけてください

ブロック (地区)		①形態測定・血液検査			②体力測定		
		日にち	受付時間	体育館	日にち	受付時間	体育館
A	梓川	4日(水)	9:00	波田	18日(水)	13:30	波田
	波田	4日(水)	9:30	波田	18日(水)	13:30	波田
	白板	5日(木)	9:00	本郷	16日(月)	13:30	総体1階メイン
	第三	5日(木)	9:30	本郷	13日(金)	15:00	総体1階メイン
	島内	12日(木)	9:00	鎌田	19日(木)	9:00	島立
	田川	12日(木)	9:30	鎌田	19日(木)	9:00	島立
B	城北	5日(木)	9:00	本郷	13日(金)	15:00	総体1階メイン
	里山辺	5日(木)	9:30	本郷	16日(月)	13:30	総体1階メイン
	岡田	6日(金)	9:00	本郷	13日(金)	13:30	総体1階メイン
	城東	6日(金)	9:00	本郷	16日(月)	15:00	総体1階メイン
	本郷	6日(金)	9:30	本郷	13日(金)	13:30	総体1階メイン
	四賀	6日(金)	9:30	本郷	16日(月)	15:00	総体1階メイン
C	芳川	2日(月)	9:00	芳川	18日(水)	9:00	芳川
	寿	3日(火)	9:00	寿台 に変更	11日(水)	15:00	寿
	寿台	3日(火)	9:30	寿台 に変更	11日(水)	13:30	寿
	中山	3日(火)	9:30	寿台 に変更	11日(水)	13:30	寿
	庄内	13日(金)	9:00	南部	20日(金)	9:00	南部
	松南	13日(金)	9:30	南部	20日(金)	10:30	南部
D	笹賀	2日(月)	9:30	芳川	18日(水)	10:30	芳川
	神林	11日(水)	9:00	神林	17日(火)	13:30	神林
	新村	11日(水)	9:00	神林	17日(火)	9:00	神林
	和田	11日(水)	9:30	神林	17日(火)	10:30	神林
	今井	11日(水)	9:30	神林	17日(火)	9:00	神林
	島立	12日(木)	9:00	鎌田	19日(木)	10:30	島立
	鎌田	12日(木)	9:30	鎌田	20日(金)	10:30	南部
夜コース		7日(土)	9:00	南部	14日(土)	9:00	南部

月/日	「いきいき健康ひろば」イベント今後の予定
9/7 (木)	明科廃線敷ウォーク 【時間】 9:15～12:00 ※行き:松本発8:40ー明科着8:54 帰り:明科発12:13ー松本着12:29 【集合場所】 明科駅 【持ち物】 飲料(最低500ml)、タオル、熱中症対策(帽子、サングラスなど) 【内容】 旧国鉄篠ノ井線跡を歩く人気のウォーキングコースです。明科駅から出発します。廃線敷なので靴はトレッキングシューズを推奨いたします。
9/8 (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、バフまたはマスク着用(任意)
9/15 (金)	インターバル速歩体験会(iPhoneのアプリ体験) 【時間】 14:00～16:00 【場所】 総合体育館 2Fサブ体育館 【持ち物】 飲料、シューズ、iPhone 【内容】 スマートフォンの「 <u>インターバル速歩アプリ</u> 」を使っの体験会になります。(iPhone限定) 現在、熱大メイトを使っている方も、お持ちのiPhoneにアプリをダウンロードしていただければご参加可能です。アプリ版にご興味のある方は是非体験してみてください。
9/19 (火)	梓川地区散策ウォーク 【時間】 9:30～11:30 【集合場所】 梓川支所南裏 福祉ひろば前駐車場 【持ち物】 飲料(最低500ml)、タオル、熱中症対策 【内容】 駐車場を出発し、恭儉寺、大宮熱田神社などを寄りながら歩きます。梓川地区の寺社を巡りながらのウォーキング。所々ガイドを入れながら歩くガイド付きウォーキングです。勉強にもなりますよ。まだ残暑も厳しいと思います。熱中症対策を忘れずに。
10/25 (水)	インターバル速歩講習会(新入会者対象) 【時間】 9:30～11:00 【場所】 南部体育館 【持ち物】 室内シューズ、飲料、タオル 【内容】 インターバル速歩の歩き方、色々なご質問などにもお答えします。
10/27 (金)	バスハイク:高遠石仏ウォーキング 配布したバスハイクの案内をご確認の上、お申込みください。
11/10 (金)	インターバル速歩合同トレーニング(実施場所注意) 【時間】 14:00～15:30 【場所】 島内体育館 【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、バフまたはマスク着用(任意)
11/13 (月)	中綱湖ー青木湖 一周ウォーク 【時間】 9:20～16:00 【集合場所】 大糸線築場駅 【電車】 行き 松本発9:20ー築場着11:03 帰り 築場発16:09ー信濃大町着16:27 信濃大町16:34ー松本着17:31着 【持ち物】 昼食、飲料、行動食、タオル、防寒対策 大糸線の築場駅をスタートし、中綱湖ー青木湖を一周歩きます。
11/20 (月)	市内ウォーク 市内ウォーキングの場所を検討中
11/29 (水)	なろう原公園ウォーク 山形村のなろう原公園までのウォーキング。 出発は山形村役場から。公園上部から見下ろす松本平は絶景です。
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。 ※ 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 神林地区 76.5 %
- 2 松南地区 71.4 %
- 3 田川地区 66.7 %
- 4 中山地区 55.6 %
- 5 四賀地区 53.9 %