

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

2025.12.1 vol.176

## 15年・10年継続表彰 おめでとうございます！



10月31日、里山辺の松本市教育文化センターにおいて15年・10年継続表彰式が行われました。15年継続表者9名、10年継続表彰者30名です。継続者への賞状、記念品の授与には、10年継続者を代表して岡田地区の猪股やよいさん、15年継続者を代表して庄内地区の木村成雄さんにお願いしました。お二人には両継続者を代表して受賞のご挨拶もいただきました。来年度には20年継続表彰も予定しています。今回受賞された皆様は、記念品のTシャツ、パーカーを着ていただき、これからもインターバル速歩でトレーニングを頑張ってください。おめでとうございました！

月/日	「いきいき健康ひろば」イベント今後の予定
12/12 (金)	<b>インターバル速歩合同トレーニング</b> 【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
12/19 (金)	<b>インターバル速歩合同トレーニング</b> 【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
1/7 (水)	<b>新年神社巡り</b> 【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、住吉神社、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。 【持ち物】飲料、防寒装備、タオル
1/9 (金)	<b>インターバル速歩合同トレーニング</b> 【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)	<b>インターバル速歩合同トレーニング</b> 【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)	<b>インターバル速歩合同トレーニング</b> 【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
3/13 (金)	<b>インターバル速歩合同トレーニング</b> 【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
3/13 (金)	<b>四賀福寿草ウォーク</b> 四賀地区の福寿草群生地へ福寿草を見に行きます。
3/26 (木)	<b>穂高わさび畑ウォーク (日にち変更)</b> 大王わさび農場に集合。そこからウォーキングスポットを見て回り、最後に大王わさび農場に戻ってきて園内を散策します。
注)	※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。

### お知らせ

テレビ大阪でいきいき健康ひろばにインターバル速歩の取材がありました。年末特番の「ウチワケ社会」という番組で取り上げられます。ただ、全国ネットではないので観ることは難しいかもしれません。テレビ東京でも放送されるということなので、観ることが出来る方もいらっしゃるのではないかと思います。  
◆放送予定日時 テレビ東京 12月21日(日)12時～13時

**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	島内地区 66.7 %
2	神林地区 64.7 %
3	松南地区 38.9 %
4	岡田地区 37.5 %
5	庄内地区 36.4 %

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28日現在)