

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！



猪股やよいさん




木村成雄さん



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をお願いしました。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す！

月/日	「いきいき健康ひろば」イベント今後の予定
12/12 (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
12/19 (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
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、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
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
3/13 (金)	四賀福寿草ウォーク 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)	穂高わさび畑ウォーク (日にち変更) 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 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。

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がテレビ東京でも放送されるといことなので、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)