

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

2025.6.1 vol.170

菅平高原バスハイク



5月29日(木) 春のバスハイク菅平高原ウォーキングが行われました。天候が気になる中、当日は晴れ。気候的にもウォーキングにはちょうどよい天気に恵まれました。菅平高原自然館を出発し、湿原の遊歩道を歩き、ものすごい数のラグビー、サッカーグラウンドを見ながら、高原野菜のレタス畑の中を歩きました。昼食は菅平高原アリーナ横の芝生でとりました。高原の菅平を感じてウォーキングを楽しんでいただけたかなと思います。秋のバスハイクも是非ご参加ください。

月/日	「いきいき健康ひろば」イベント今後の予定
6/4 (水)	<p>初夏のスカイパークウォーク 【時間】9:30～12:00 【集合場所】陸上競技場駐車場 【持ち物】飲料、タオル、熱中症対策 【内容】陸上競技場駐車場から花のプロムナードゾーンの薔薇園まで歩きます。時間が合えばFDAの離着陸を見ることが出来るかもしれません。</p>
6/13 (金)	<p>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</p>
6/16 (月)	<p>里山辺ダムウォーク 【時間】集合8:45 9:00～12:00 ※注 【集合場所】松本市教育文化センター駐車場(里山辺薄町 兎川寺から南へ約50m) 【持ち物】飲料、タオル、熱中症対策 【内容】ダムの壁面に蝶が大きく数匹描かれています。ダムの下にある藤井沢ダム公園はオオムラサキやクロアゲハなどの蝶やオニヤンマの生息地として有名です。</p>
6/24 (火)	<p>善光寺街道ウォーキング 【時間】9:10(現地集合) 【集合場所】篠ノ井線西条駅 【持ち物】飲料、タオル、行動食、熱中症対策 【電車】行き：松本駅発8:40～西条駅着9:02 帰り：西条駅発11:06～松本駅着11:40 【内容】西条駅を出発し西条宿を通り、青柳宿を目指して善光寺街道を歩きます。距離にして約4.5kmです。現在も当時の屋号を表札のように玄関に出している家も多々あります。</p>
7/11 (金)	<p>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</p>
	<p>お知らせ 自衛隊見学ウォークを予定していましたが、参加希望人数が多いことと、自衛隊側の予定が直近にならないと分からることから、計画を立てることが難しいという判断をしました。残念ですが、今年度予定していました自衛隊見学ウォークは中止とさせていただきます。ご了承ください。</p>

※ 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。

JTRCのLINE登録をお願いします

LINEの「ホーム」画面を表示し、「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、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 庄内地区 57.1 %

2 松南地区 53.3 %

3 神林地区 50.0 %

3 田川地区 50.0 %

3 島内地区 50.0 %

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(5月30日現在)