



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

2022.1.1 vol.129

2022 謹賀新年

釜井庵ウォーク



歴史探訪ウォーク



スカイパークウォーク



明けましておめでとうございます

新型コロナウイルス感染症の影響が去年も続き、みなさんと一緒に行うはずだったウォーキングイベントも6月の釜井庵、11月の歴史探訪、スカイパークの3つだけでした。この状態がいつまで続くか分かりませんが、まずは、ご自身の体力維持にインターバル速歩を頑張ってください。そして、感染症の心配がなくなった時には、今以上に色々なところ行けたらいいと思います。今年も昨年以上に元気出していきましょう!

「いきいき健康ひろば」イベント今後の予定

1/6 (木)	新年神社ウォーク 【時間】 10:00～12:00 【集合場所】 あがたの森 西側正門 講堂前 【持ち物】 飲料、行動食(必要な方)、防寒対策 【内容】 あがたの森を出発し筑摩神社へ向かいます。今回は南の方へ向かうコースを入れて歩きたいと思います。新年初ウォーキングで神社を巡りましょう。
2/3 (木)	インターバル速歩合同トレーニング 【時間】 9:30～11:00 【集合場所】 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、健康管理カード、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
2/25 (金)	インターバル速歩合同トレーニング 【時間】 14:00～15:30 【集合場所】 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、健康管理カード、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
3/2 (水)	市内ウォーキング 【時間】 9:30～12:00(予) 【集合場所】 松本城内市立博物館前 【持ち物】 飲料、防寒対策、行動食(必要な方) 【内容】 ブラタモリで紹介されたコースを歩く予定。同時に市内の旧町名を巡るウォーキングも考えています。
3/7 (月)	拾ヶ堰を歩こう！(堀金方面) 【時間】 9:30～11:30 【集合場所】 安曇野市堀金 道の駅 ほりがねの里、または、ほりがね物産センター駐車場 【持ち物】 飲料、行動食、防寒対策 【内容】 ほりがねの里を出発し「本村公民館」、拾ヶ堰沿いのビュースポット「自転車ひろば」に寄りながら歩きます。本村公民館には珍しい神代文字の石碑があります。
3/17 (木)	インターバル速歩合同トレーニング 【時間】 9:30～11:00 【集合場所】 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、健康管理カード、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
3/22 (火)	春はどこ？山形村ウォーキング 山形村の村内をウォーキング。集合、出発は村役場からの予定です。
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。

いきいき健康ひろば活動基準

感染警戒レベル	データ転送	イベント
5(特別警報Ⅱ)	○(福祉ひろばが使用できる場合)	×
4(特別警戒)	○(福祉ひろばが使用できる場合)	×
3(警報)以下	○	○

※イベント開催の可否は感染状況によって変更する場合があります

**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	61.9%
2	田川地区	60.0%
3	松南地区	58.8%

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 (12月27日現在)