



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

3月2日(月) インターバル速歩 体験会

13:30~15:30

場所：南部体育館（松南地区公民館(なんなんひろば)隣)
 持ち物：室内シューズ、タオル、飲料

一般の方を対象とした「インターバル速歩体験会」を行います。皆さんの周りに、“運動不足を解消したい”、“生活習慣病に悩んでいる”、“インターバル速歩の効果を知りたい”という方がいらっしゃいましたら是非誘ってください。
 もちろん現会員の方にとってもウォーキングフォームの見直しなどにもなりますので是非ご参加ください。
 ご近所、ご友人、お知り合いの方々をお誘いいただき、一緒に体を動かしましょう！



「いきいき健康ひろば」今後の予定

日 2/6 (木)	ニュースポーツ 【時間】 <u>13:00～15:00 (時間注意)</u> 【場所】 南部体育館 【持ち物】 飲料、室内シューズ、運動のできる支度、防寒対策 【内容】 グループ分けをして3種類のニュースポーツをおこないます。寒さを吹き飛ばすくらい体を動かしましょう。
2/28 (金)	栄養講座「おいしく食べてしっかり歩こう！～第2部 詳しく知ろう コレステロール・貧血」 ご質問の多いコレステロール値について取り上げます。食生活でどんなことに気をつけられるか、クイズを交えて楽しく解説します！応用編として、貧血予防についても取り上げます。全地区対象、どの地区の方も参加できます。奮ってご参加下さい。 【時間】 9:30～11:30 【場所】 庄内公民館(ゆめひろば庄内)1階 講座室 【持ち物】 筆記用具、体力測定血液検査結果表 【講師】 管理栄養士 吉原真里
3/5 (木)	新春スカイパークウォーク 【時間】 9:30～11:30 【集合場所】 スカイパーク陸上競技場前駐車場 【持ち物】 飲料、行動食、防寒対策 【内容】 スカイパーク内をウォーキングしますが、途中、松本空港に立ち寄って休憩見学。運がよければFDAの旅客機の離着陸が見られるかもしれません。
3/17 (火)	拾ヶ堰ウォーク 【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「本郷公民館」、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。本郷公民館には珍しい神代文字の石碑があります。
3/25 (水)	アルプス公園・芥子坊主トレッキング 【時間】 9:30～11:30 【集合場所】 アルプス公園東入口駐車場 (注:南入口駐車場と間違わないように) 【持ち物】 飲料、行動食、防寒対策 【内容】 アルプス公園内を歩いて、青年の家に向かって歩き、松本平、安曇野が一望できる芥子坊主公園まで行きます。芥子坊主公園までは上りになりますが、頑張ってみましょう！
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。 最新の「てくてく通信」でご確認ください。

JTRCのLINEはじめます!!

タイムラインに各種情報を配信♪
QRコードより登録をお願いします。



*トーク機能で個別相談もできますが、返信までにお時間をいただく場合がございます。緊急のお問い合わせはお控えください。

