

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

2021.11.1 vol.127



新入会員の方々の開校式・オリエンテーションが、10月7日に総合体育館大会議室で行われました。今回14名の方が入会され、当日は10名の方が出席されました。住吉理事長の挨拶から始まり、能勢副理事長の講演、山岸トレーナーには会員を代表してインターバル速歩体験談をお話していただきました。式の最後には健康推進トレーナーのみなさんと一緒に記念写真を撮りました。新入会員の方々には、早くこのいきいき健康ひろばに慣れていただき、インターバル速歩の話を他の会員の方と気軽にできるようになっていただきたいなと思います。

メールでの登録希望の方  
[jtrc@shinshu-u.ac.jp](mailto:jtrc@shinshu-u.ac.jp)

こちらのアドレスへ地区とお名前(フルネーム)を記載のうえ、メールをお送りください。

「JTRCのLINE」登録を



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。

※緊急連絡には対応できません。※退会された場合は登録を解除いたします。

# 「いきいき健康ひろば」イベント今後の予定

月/日	「いきいき健康ひろば」イベント今後の予定
11/4 (木)	<p>歴史探訪ウォーク（林城址付近）  <b>【時間】</b> 9:30～12:00  <b>【集合場所】</b> あがたの森駐車場  <b>【持ち物】</b> マスク、飲料、タオル、健康管理カード          あがたの森を出発し、金華橋—林城址の下の軍事工場跡—廣澤寺—千鹿頭神社—あがたの森へと帰ってくるコースです。歴史を感じながらウォーキングを楽しみましょう。</p>
11/12 (金)	<p>インターバル速歩合同トレーニング  <b>【時間】</b> 9:30～11:00 <b>【場所】</b> 南部体育館  <b>【持ち物】</b> 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          この秋に入会された方は、こういった機会に是非ご参加ください。インターバル速歩の基本が学べる場もあります。</p>
11/16 (火)	<p>スカイパーク内ウォーキング  <b>【時間】</b> 9:30～11:30  <b>【集合場所】</b> 陸上競技場正面駐車場  <b>【持ち物】</b> マスク、飲料、タオル、健康管理カード、防寒装備          スカイパーク内を歩きますが、自由ウォーキングとします。個人、または、グループで散策、スカイパーク1周など歩いていただきます。まとまって歩くグループウォークもありますので、希望者は一緒に歩きましょう。</p>
12/3 (金)	<p>インターバル速歩合同トレーニング  <b>【時間】</b> 14:00～15:30 <b>【場所】</b> 梓川体育館  <b>【持ち物】</b> 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</p>
1/6 (木)	<p>新年神社ウォーク          恒例になりました新年神社ウォークを行います。新年最初のウォーキングです。寒さに負けず元気に外で歩きましょう。</p>
2/3 (木)	<p>インターバル速歩合同トレーニング  <b>【時間】</b> 9:30～11:00 <b>【集合場所】</b> 南部体育館</p>
注)	<p>※ 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。          ※ 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。</p>

これからも油断せず感染症対策をしっかりとおこなっていきましょう。

## 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)	<input type="radio"/> (福祉ひろばが使用できる場合)	×
4(特別警戒)	<input type="radio"/> (福祉ひろばが使用できる場合)	×
3(警報)以下	<input type="radio"/>	○

★ すでにLINEおよびe-mailに登録されている方へは、感染警戒レベル変更時点に連絡します。JTRCホームページでも確認できます。

※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