



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

明けましておめでとうございます



去年は、コロナ禍の影響も少なくなり、バスハイクやウォーキングイベントなどの参加人数も増えました。しかし、一方では、夏の暑さが厳しくなり、「去年よりも暑い」と毎年言っている気がして、夏場の暑さは災害級になってきています。それでも皆さん、習慣的に運動されていることはすごいことだと思います。2024年も一緒に頑張りましょう！



お知らせ

このたび、2020年4月から栄養講座や栄養調査をしていただいていた、管理栄養士の村田浩美さんが退職されました。1月からは後任の管理栄養士 飯沼理絵さんが栄養調査などを行っていただきます。よろしくお願いいたします。

「いきいき健康ひろば」イベント今後の予定

月/日	
1/12 (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】 島内体育館 【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、バフまたはマスク着用(任意)
1/16 (火)	新年神社巡り 【時間】 9:30～12:00 【集合場所】 あがたの森 講堂前 【持ち物】 飲料、タオル、防寒装備 【内容】 コースは、あがたの森—大安楽寺—岡宮神社—松本神社—四柱神社—あがたの森の順に歩く予定です。四柱神社では神社の説明を宮司さんにしていただく予定です。
1/19 (金)	正月太り解消！心も身体もリフレッシュ！ 【時間】 9:30～11:00 【場所】 里山辺公民館 2階大会議室 【持ち物】 動きやすい服装、室内履きシューズ、飲み物、タオル 【内容】 暖かい室内で、インターバル速歩の基本の再チェック！お正月に鈍った体を動かしましょう！
1/25 (木)	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、バフまたはマスク着用(任意)
2/9 (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】 神林体育館
2/16 (金)	自宅でできる運動を学ぼう！ 【時間】 9:30～11:00 【場所】 里山辺公民館 2階大会議室 【内容】 寒い時だからこそ、室内でできる運動をマスター。インターバル速歩の基本も学んで体力UP！
2/29 (木)	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
3/7 (木)	新博物館見学 9:30～12:00 松本市立博物館の見学を企画しました。学芸員の説明を聞きながらの見学になります。
3/18 (月)	和田 お寺巡り 9:30～12:00 和田地区周辺のお寺巡りをします。
3/19 (火)	四賀 福寿草散策ウォーキング 9:30～11:30 四賀化石館に集合し福寿草の群生地に向かいます。
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。 ※ 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。
お知らせ	インターバル速歩関連放送予定 NHK「あしたが変わるトリセツショー」2月15日(木) 午後7時57分～

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。

※緊急連絡には対応できません。


