



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

2024.4.1 vol.156

2024年度がスタートしました。暖かくなってきて本格的に体を動かそうと思っている方々。今年度からインターバル速歩を頑張ろう、と思っている新入会の方々。今年もバスハイクやウォーキングイベントをたくさん計画していますので、ご参加いただきみなさんと交流を深めましょう!

2023

妙高高原
バスハイク

高遠城址公園



スカイパーク
ウォーキングイベント
梓川地区散策



「いきいき健康ひろば」イベント今後の予定

4/18 (木)	インターバル速歩講習会 (新入会者対象) 【時間】 9:30～11:00 【場所】 南部体育館 【持ち物】 熟大メイト、室内シューズ、飲料、タオル 【内容】 インターバル速歩の歩き方、色々なご質問などにもお答えします。
4/24 (水)	拾ヶ堰を歩きましょう! 【時間】 9:30～12:45 【集合場所】 大糸線島内駅 (松本駅9:20発 - 島内駅9:25着) 島内駅周辺には駐車場がありません。公共交通機関のご利用をお願いいたします。 【持ち物】 飲料、タオル、行動食 【内容】 島内駅より拾ヶ堰沿いを歩いて南豊科駅まで向かいます。(約8km)南豊科駅には 12:30頃 の到着を予定しています。少し距離はありますが、のんびりと山や田園風景を眺めながら歩きましょう。 【帰り電車】 南豊科発12:45 - 松本駅着13:03
5/10 (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 【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)
5/16 (木)	アルプス公園 施設散策 【時間】 9:30～11:30 【集合場所】 アルプス公園南入口駐車場 【持ち物】 飲料、行動食 【内容】 公園内のマレットコース、小鳥と小動物の森、ピクニック広場、博物館など、自然溢れる公園をウォーキングで楽しみましょう!
5/23 (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)
5/29 (水)	アルプス公園 縦断ウォーク 【時間】 8:45集合 9:00～11:00 【集合場所】 アルプス公園東駐車場 【持ち物】 飲料、タオル、行動食 【内容】 アルプス公園は南北に長い敷地の中にウォーキングコースがあります。そんなアルプス公園を歩き回ってみましょう。
5/31 (金)	志賀高原バスハイク 体力測定時にお配りした、「バスハイクのご案内」をご確認のうえお申込みください。
6/6 (木)	スカイパークウォーク 薔薇などの花が咲いている時期のウォーキングです。
6/18 (火)	市内ウォーク
6/24 (月)	西牧郷散策コース 城跡巡り編 梓川地区にある城跡を巡るウォーキングです。
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。



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。