

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

2026.2.1 vol.178

新年神社巡り



【あがたの森に集合】



【出発】



【戸田家廟所】



【次に向かうは…】



【八坂神社】



【針塚古墳】



【須々岐水神社】



【須々岐水神社】



【薄川沿い】

新年明けて最初のウォーキングイベントは毎年恒例の神社巡りウォーク。寒さ厳しい日でありましたが、今回も大勢の会員の方々にご参加いただきました。総勢46名で神社巡りウォークを行いました。あがたの森を出発し、松本城主戸田家の廟所、八坂神社、針塚古墳、須々岐水神社を巡りました。すべて県トレーナーのガイド付きです。帰りは、薄川沿いを歩きあがたの森まで歩きました。槍ヶ岳も見え、ロケーションは最高でした。今年最初に、大勢の方とウォーキングできたことをうれしく思います。今年もしっかりトレーニングをして健康維持に頑張りましょう！

月/日	「いきいき健康ひろば」イベント今後の予定
2/13 (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】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、運動のできる支度、体育館シューズ
2/20 (金)	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
3/13 (金)	四賀福寿草ウォーク 【時間】9:45集合 10:00～12:00 【集合場所】四賀化石館 【持ち物】飲料、防寒対策、タオル 【内容】今年も福寿草まつり開催期間中に福寿草を見に行きます。福寿草群生地を散策しましょう。
3/13 (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】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、運動のできる支度、体育館シューズ
3/26 (木)	穂高わさび田ウォーク (日にちを変更しました) 【時間】9:30～12:00 【集合場所】大王わさび農場 【持ち物】飲料、防寒対策、タオル 大王わさび農場からウォーキングスポット(東光寺、早春賦の碑など)を回り、大王わさび農場に戻り園内を散策します。
4/27 (月)	春のスカイパークウォーク やまびこドームを出発し、スカイパーク内の梅や芝桜を見ながらのウォーキング
5/21 (木)	アルプス公園ウォーク アルプス公園の普段立ち入ることが少ない森林エリアを歩いてみましょう
5/29 (金)	バスハイク 山中湖 今回は県外に出てみることにしました。富士山が見れれば最高ですね！
注)	※原則、屋外のイベントは 雨天、悪天候の時は中止 とします。 ※イベントの内容は変更になる場合もあります。

JTRCのLINE登録をお願いします

LINEの「ホーム」画面右上、「友だち追加」→「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、会員の方は地区とお名前(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。
- ・ インターバル速歩関係のメディアや出版物の情報、イベントの中止や変更などの連絡をいたします。

※緊急連絡には対応できません。



インターバル速歩トレーニング達成率ランキング

1	島内地区 50.0 %
2	神林地区 47.1 %
3	波田地区 46.2 %
4	田川地区 45.5 %
4	庄内地区 45.5 %