



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



平成31年度いきいき健康ひろばオリエンテーション

4月3日、松本大学にて「平成31年度いきいき健康ひろばオリエンテーション」が行われました。今回は 21名の方が入会されました。新しい元号も「令和」に決まり、入会された年に「平成」と「令和」の元号をまたぐという記念の年です。気持ちを新たに新しい年に向けて一緒に頑張っていきましょう！

目標の週60分以上の速歩を達成した割合ランキング:地区別 (3月31日現在)
1位) 笹賀地区、2位) 松南地区、3位) 神林地区、4位) 和田地区、5位) 島内地区
※活動中の人数に対して週60分以上速歩を達成した人数の割合です。
みなさん、目標目指して頑張りましょう！



日 「いきいき健康ひろば」今後の予定

4月 半年に一度の体力測定があります。体力測定に向けてしっかりトレーニングをして臨みましょう！

4/26 (金) **インターバル速歩講習会**
9:30～11:00
【場所】:総合体育館1階
【持ち物】:体育館シューズ、飲料、タオル
【内容】:特に新入会された方は是非ご参加ください。ウォーキングの姿勢から歩き方の講習会です。継続会員の方もウォーキングの見直しということでご参加ください。

5/22 (水) **バスハイク:白樺湖・女神湖ウォーキング**
 バスハイクのご案内は配布してあります。FAXでのお申し込みが5月7日、8日の二日間です。参加希望の方は忘れずにお申し込みください。

5/28 (火) **大町農具川ウォーク**
10:20～12:30 (信濃大町駅)
【集合場所】:北大町駅
【持ち物】:飲料、行動食、昼食(各自必要な方)
【コース】:北大町駅 ⇒ 農具川沿い(ツツジ、アヤメ) ⇒ 信濃大町
【電車】:行き 松本発信濃大町行 9:20 - 信濃大町着 10:19
 帰り 信濃大町発松本行 13:01 - 松本着 14:01
 大町市を流れる農具川沿いにある「大町ツツジ・アヤメ街道」は、アヤメ約1万株が見事に咲きます。大町特有の深い青色のアヤメと色とりどりのツツジを眺めながら散策しましょう。

5/29 (水) **インターバル速歩10年継続表彰式**
13:30～15:00
【場所】:まつもと市民芸術館小ホール
 対象者は2009年入会の26名です。同じ地区、または、お友達が表彰されるという方は是非お祝いに来てください。

6/3 (月) **林城址ウォーキング**
9:00～12:00 (予)

6/6 (木) **明科廃線敷きウォーク**
9:30～12:00 (予)

6/21 (金) **新村地区ウォーク**
9:30～12:00 (予)

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。