



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



バスハイク白馬



バスハイク赤沢美林



筑北里山ウォーク



新年祈願ウォーク



アルウィン施設見学ウォーク

新元号「令和」がスタートしました。インターバル速歩でトレーニングするにはとてもいい陽気になってきました。継続会員の方は引き続きトレーニングを「継続は力なり」で頑張りましょう。新入会の会員の方は徐々にインターバル速歩に慣れていただきマスターしていきましょう。そして色々なウォーキングイベントにも参加していただき、会員同士の交流を深めていただければと思います。写真は昨年度のウォーキングイベントの様です。

インターバル速歩トレーニング  
達成率ランキング

- 1 神林 地区 65%
- 2 松南 地区 50%
- 3 笹賀 地区 45%

直近4週間における速歩 60分/週以上の地区の人数による達成率 (4月24日現在)  
みなさんトレーニング頑張りましょう！

日

## 「いきいき健康ひろば」今後の予定

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でのお申し込みは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】:信濃大町駅前広場

【持ち物】:飲料、行動食、昼食(各自必要な方)

【コース】:信濃大町駅⇒農具川沿い(ツツジ、アヤメ)⇒信濃大町駅

【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年度入会の26名です。同じ地区、または、お知り合い、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

【集合場所】:里山辺地区福祉ひろば

【持ち物】:飲料、行動食

【内容】:里山辺福祉ひろばをスタートし金華橋側から頂上へ登ります(急な道です)。頂上からの下りは車道を歩き、ワイナリーを經由して福祉ひろばまで戻ってきます。

6/6  
(木)

## 明科廃線敷きウォーク

9:30~12:00 (明科駅)

【集合場所】:明科駅

【持ち物】:飲み物、行動食

【内容】:明科駅から漆久保トンネルまでの往復になります。新緑のウォーキングです。

【電車】:篠ノ井線 行き 松本駅発 8:40 - 明科駅着 8:54

帰り 明科駅発 12:10 - 松本駅着 12:29

6/21  
(金)

## 梓川新緑ウォーク

9:30~12:00

【集合場所】:梓水苑東側駐車場

【持ち物】:飲料、行動食

【内容】:梓水苑から梓川上流へ向かいウォーキングをします。新緑がちょうどよい頃で気持ちよく川沿いを歩けることでしょう。

7/4  
(木)

## 諏訪大社上社巡りウォーク

7/19  
(木)

## 岡田ウォーク

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。