



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

2021.1.1 vol.117

2021

前・後期入会者合同オリエンテーション



秋のスカイパークウォーク



波田ウォーク



明けましておめでとうございます

昨年は新型コロナウイルスに振り回された1年でした。オリエンテーションは10月に前・後期入会者合同で行い、ウォーキングイベントも半年遅れて9月から始まりました。今年もまだ感染症対策をとりながらイベントなどを行っていきたくて考えています。まだ予断を許さない状況ですが、インターバル速歩でしっかりと体力維持していきましょう！



日	「いきいき健康ひろば」イベント今後の予定
1/15 (金)	インターバル速歩合同トレーニング 【時間】 14:00～15:30 【集合場所】 梓川体育館
2/4 (木)	インターバル速歩合同トレーニング 【時間】 9:30～11:00 【集合場所】 南部体育館
2/10 (水)	15・10年継続者表彰式 対象者は15年継続表彰者71名、10年継続表彰者17名です。会場はあがたの森文化会館講堂です。今回は対象者のみの表彰式とさせていただきます。
2/26 (金)	インターバル速歩合同トレーニング 【時間】 14:00～15:30 【集合場所】 梓川体育館
3/4 (木)	白鳥ウォーク(犀川白鳥湖) 【時間】 9:30～11:30 【集合場所】 安曇野市スワンガーデン駐車場(安曇野インターそば) 【持ち物】 飲料、タオル、防寒対策、行動食 【内容】 スワンガーデンから白鳥湖に向かって歩きます。白鳥湖では白鳥、カモなどの観賞をする時間をとります。
3/15 (月)	諏訪大社上社ウォーキング 【時間】 9:30～13:00 【集合場所】 茅野駅前 【持ち物】 飲料、タオル、防寒対策、行動食(お昼過ぎまでかかる予定なので準備をお願いします) 【内容】 茅野駅—諏訪大社本宮—前宮—茅野駅の順に歩きます。 【電車】 行き 松本駅発 8:43—茅野駅着 9:29 帰り 茅野駅発 13:05—松本駅着 13:50
3/18 (木)	インターバル速歩合同トレーニング 【時間】 9:30～11:00 【集合場所】 南部体育館
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。

※健康管理カードは

データ転送、各種イベント時に持参ください。

- ◆ 家を出る前に検温し、健康管理カードに記録して持参ください。
- ◆ 紛失および記載欄が埋まった場合は新しい記録用紙をお渡しします。(その場合は別紙に記載してきてください)

※ウォーキングイベントではバフの着用をお願いします。

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 73.7 %

2 芳川地区 60.0 %

3 中山地区 54.6 %