

天気のいい日は外で歩こう!

てく通信が

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

D: 鎌田·島立·新村·和田·神林·笹賀·今井 C: 芳川·寿·寿台·庄内·松南·中山

2023.10.1 vol.150







今年度の前半は暑かったですね

いや、まだ暑いですね。。。ウォーキングイベントも暑さとの闘いでした。でも みなさん、熱中症対策をしっかりしてご参加いただきました。後半もウォーキ ングイベントを計画しています。今回新入会された皆さんも、是非こういった イベントにご参加いただき、楽しんでいただけたらと思います。それにはイン ターバル速歩でしっかりと体力づくり、一緒に頑張りましょう!

「いきいき健康ひろば」イベント今 後 の 予 定 月/日 インターバル速歩講習会(新入会者対象) 10/25 【時間】9:30~11:00 【場所】南部体育館 【持ち物】室内シューズ、飲料、タオル (**)**k) 【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。 10/27 バスハイク: 高遠石仏ウォーキング (余) 配布したバスハイクの案内をご確認ください。 インターバル速歩合同トレーニング(実施場所注意) 【時間】14:00~15:30 【場所】 **島内体育館** 11/10 (金) 【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) 中綱湖ー青木湖 一周ウォーク 【時間】9:20~16:00【集合場所】大糸線簗場駅 11/13 【電車】行き 松本発9:20 - 築場着11:03 帰り 簗場発16:09-信濃大町着16:27 信濃大町16:34-松本着17:31着 (月) 【持ち物】昼食、飲料、行動食、タオル、防寒対策 大糸線の簗場駅をスタートし、中綱湖-青木湖を一周歩きます。 本郷・岡田ぐるりウォーキング 【時間】8:45集合 9:00~11:00 11/20 【集合場所】 浅間温泉文化センター(駐車は本郷福祉ひろばの駐車場) (月) 【持ち物】 飲料、タオル、防寒装備 本郷、岡田地区を散策します。スタートは浅間温泉文化センターから。本郷~洞~岡田の善光寺街道 を歩いてみます。 なろう原公園ウォーク 【時間】9:30~11:30 11/29 【集合場所】 山形村役場北トレーニングセンター駐車場 (水) 【持ち物】 飲料、タオル、防寒装備 山形村役場からなろう原公園までのウォーキングです。公園までは上り坂ですが、急な勾配ではありま せん。マイペースで歩きましょう。公園は少し高い場所にありますのでとても眺めはよいです インターバル速歩合同トレーニング 11/30 【時間】9:30~11:00 【場所】南部体育館 (木) 【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) ※ 原則、屋外のイベントは雨天、悪天候中止とします。 注) ※ 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。 インターバル速歩トレーニング JTRCで作成した動画がさらに追加されました! 達成率ランキング 左のQRコードを読み取ってご覧ください! 田川地区 66.7% この動画は長野県 地域発 元気づくり支援金活用事業によって製作されました 笹賀地区 56.6 % JTRCのLINE登録希望の方 中山地区 55.7%

発行:NPO法人熟年体育大学リサーチセンター TEL:0263-37-2697 (平日9:00~16:00) JTRC携帯電話 080-8118-1805 (イベント当日のみ可)

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。

> 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(9月30日現在)

5 松南地区 50.0 %

神林地区 52.9 %