



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・白坂・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

2023.7.1 vol.147

10年・15年継続表彰式

おめでとうございます



6月30日 あがたの森講堂にて、10年・15年継続表彰式が開催されました。今年表彰されたのは、2013年に入会された13名(10年継続)、2008年に入会された17名(15年継続)の方々です。表彰された皆さま、おめでとうございます(祝) 壮大なるインターバル速歩事業に御参加頂いている皆さまには感謝いたします。引き続き、良い刺激を受けながら頑張ってください。

継続することが大切ですね!!!

歩いている
友達に会うのが
楽しみ!

インターバル速歩のおかげで、
週1回の光城山登山も疲れなくなりました!



臥雲 松本市長より
祝辞いただきました



小林玲子さん
(岡田地区)



奥原房代さん・由矩さん
ご夫婦で❤️ 10年継続 (笹賀地区)



◆今年度まで10年継続された方は何と!!延べ273名、15年継続された方は延べ115名です。素晴らしいですね



月/
日



「いきいき健康ひろば」イベント予定



7/14 (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、バフまたはマスク着用(任意)
7/18 (火)	里山辺 藤井沢ダムウォーキング 【時間】 8:15集合 8:30～11:00 【集合場所】 松本市教育文化センター駐車場(里山辺薄町 兎川寺から南へ約50m) 【持ち物】 飲料(最低500ml)、タオル、熱中症対策 【内容】 藤井沢ダム公園は2回目になります。前回行かれなかった方、再チャレンジの方、蝶のダムを見に行きましょう。木々が多く避暑には最適です。
7/25 (火)	牛伏川・フラン式階段エウォーキング 【時間】 9:30～12:00 【集合場所】 牛伏寺砂防ダム下の空き地 【持ち物】 飲料(最低500ml)、タオル、行動食(必要な方)、トレッキングシューズ推奨 2012年に国の重要文化財に指定されています。夏の納涼スポットとして人気の場所です。
7/27 (木)	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、バフまたはマスク着用(任意)
8/24 (木)	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、バフまたはマスク着用(任意)
9/7 (木)	明科廃線敷ウォーク 旧国鉄篠ノ井線跡を歩く人気のウォーキングコースです。明科駅から出発します。廃線敷なので靴はトレッキングシューズを推奨いたします。
9/19 (火)	梓川地区散策ウォーク 梓川地区の寺社を巡りながらのウォーキング。所々ガイドを入れながら歩くガイド付きウォーキングです。勉強にもなりますよ。
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

ウォーキングイベントに参加される際には、熱中症対策(ドリンク、塩飴、保冷剤で首回り、サングラスなど)万全でいきましょう



インターバル速歩+ 乳製品摂取 暑い夏を乗り越えていきましょう!



インターバル速歩トレーニング
達成率ランキング

1 波田地区 64.3 %

2 松南地区 64.3 %

3 神林地区 52.9 %

JTRCのLINE登録希望の方



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、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。

※緊急連絡には対応できません。