



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

2021.3.1 vol.119

## 4月体力測定予定表 (感染症対策のため2回に分けて行います)

		①形態測定・血液検査			②体力測定		
		<b>【流れ】</b> 受付(健康管理カードチェック)→体重・体脂肪率→腹囲→血圧→採血 [終了] <b>【持ち物】</b> マスク着用、いきいき健康管理カード、体育館用シューズ、飲料 <b>【注意事項】</b> ・朝食は摂らずにお越しください(水、麦茶は可) ・降圧剤は事前に服用してきてください ・前日の午後9時までに食事は済ませてください ・女性の方はストッキングを履かずにお越しください			<b>【流れ】</b> 受付(健康管理カードのチェック)→ストレッチ→持久力測定→筋筋力測定→データ転送 [終了] <b>【持ち物】</b> パフ着用、 <b>熱大メイト</b> 、動きやすい服装、体育館シューズ、飲料、タオル <b>【注意事項】</b> ・途中で体調に異変を感じた場合は速やかに近くのスタッフに声をかけてください		
ブロック		日にち	受付時間	体育館	日にち	受付時間	体育館
A	島内	6日(火)	9:00	鎌田	13日(火)	15:00	島立
	田川	6日(火)	9:30	鎌田	13日(火)	15:00	島立
	白板	9日(金)	9:00	総体1階メイン	16日(金)	10:30	総体1階メイン
	第三	9日(金)	9:30	総体1階メイン	16日(金)	10:30	総体1階メイン
	梓川	12日(月)	9:00	梓川	21日(水)	13:30	梓川
	波田	12日(月)	9:30	梓川	21日(水)	15:00	梓川
B	岡田	7日(水)	9:00	総体1階メイン	12日(月)	13:30	総体1階メイン
	城東	7日(水)	9:00	総体1階メイン	16日(金)	13:30	総体1階メイン
	本郷	7日(水)	9:30	総体1階メイン	12日(月)	15:00	総体1階メイン
	四賀	7日(水)	9:30	総体1階メイン	21日(水)	9:00	四賀
	城北	9日(金)	9:00	総体1階メイン	16日(金)	9:00	総体1階メイン
	里山辺	9日(金)	9:30	総体1階メイン	16日(金)	15:00	総体1階メイン
C	寿台	5日(月)	9:00	芳川	15日(木)	13:30	寿
	中山	5日(月)	9:00	芳川	15日(木)	13:30	寿
	寿	5日(月)	9:30	芳川	15日(木)	15:00	寿
	芳川	8日(木)	9:00	芳川	19日(月)	9:00	芳川
	松南	14日(水)	9:00	南部	19日(月)	15:00	南部
	庄内	14日(水)	9:30	南部	19日(月)	13:30	南部
D	島立	6日(火)	9:00	鎌田	13日(火)	13:30	島立
	鎌田	6日(火)	9:30	鎌田	19日(月)	15:00	南部
	和田	13日(火)	9:00	神林	20日(火)	13:30	神林
	今井	13日(火)	9:30	神林	20日(火)	15:00	神林
	新村	13日(火)	9:30	神林	20日(火)	15:00	神林
	神林	15日(木)	9:00	神林	20日(火)	9:00	神林
	笹賀	15日(木)	9:30	神林	20日(火)	10:30	神林
夜コース	10日(土)	9:00	南部	24日(土)	9:00	南部	

日	「いきいき健康ひろば」イベント今後の予定
3/4 (木)	<b>白鳥ウォーク(犀川白鳥湖)</b> 【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)	<b>諏訪大社上社ウォーキング</b> 【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)	<b>インターバル速歩合同トレーニング</b> 【時間】 9:30～11:00 【集合場所】 南部体育館
4/27 (火)	<b>拾ヶ堰を歩きましょう!</b> 【時間】 9:30～12:45 【集合場所】 大糸線島内駅(松本駅9:20発—島内駅9:25着)島内駅周辺には駐車場がありません。公共交通機関のご利用をお願いいたします。 【持ち物】 飲料、行動食、昼食(必要な方) 【内容】 島内駅より拾ヶ堰沿いを歩いて南豊科駅まで向かいます(約7.5km)。南豊科駅には <b>12:30頃</b> の到着を予定しています。この頃にはウォーキングにはちょうど良い陽気なっていると思います。少し距離はありますが、のんびりと山や田園風景を眺めながら歩いてみましょう。 【帰り電車】 南豊科発12:43—松本駅着13:02
注)	※ 原則、屋外のイベントは <b>雨天、悪天候中止</b> 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。

**※コロナ禍におけるデータ転送の基準**

今後、松本市の感染警戒レベルが「4」になった時点で、福祉ひろばや市施設が利用停止になることが予想されるため、JTRCではいきいき健康ひろば事業(データ転送、イベント)を中止いたします。

1	平常時	
2	注意報	
3	警報	
4	特別警報	} レベル4以上 は中止
5	特別警報II	
6	緊急事態宣言	

**JTRC のLINE あります!!**

QRコードよりご登録をお願いします

※緊急のお知らせがある場合スマホで確認ができます。登録をして、お名前をトーク機能で送ってください。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。

※トーク機能で個別相談もできますが、返信までにお時間をいただく場合がございます。

※緊急のお問い合わせはお控えください。

