



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

農具川



廃線敷き



梓川



長かった梅雨も明け、暑さ厳しい8月に突入しました。今まで大町農具川、明科廃線敷き、梓川ウォークなどのウォーキングに参加していただきました。しかし、これからは外出する際、特に熱中症に気をつけるようにしてください。① 服装は汗を吸収し、通気性の良いものにする。② 睡眠不足を避け、普段から疲れをとるように心がける。③ 屋内でも蒸し暑い時はエアコンをいれ、こまめに水分を摂るようにする。④ お風呂に入る前、就寝前にも水分を補給するようにする。⑤ 多量に汗をかくような時は塩分の補給もできるスポーツドリンクなどを補給しましょう。⑥ 熱中症の初期症状には頭痛やはきけ、めまいがあります。涼しい場所に移動、スポーツドリンクを飲むなどの処置を早めにとりましょう。⑦ 熱中症予防に運動後には牛乳を飲みましょう！

インターバル速歩トレーニング 達成率ランキング

- 1 神林 地区 50%
- 2 中山 地区 47%
- 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 (7月29日現在)

日	「いきいき健康ひろば」今後の予定
8/5 (月)	鎌田ウォーキング 【時間】 8:30～11:00 【集合場所】 鎌田地区公民館駐車場 【持ち物】 飲料、行動食、タオル、熱中症対策 【内容】 公民館をスタートし、亀田屋酒造店(見学・トイレ・買物)、三ノ宮神社を通るコースです。亀田屋酒造店では母屋(130余年前の母屋でタイムスリップ!)、蔵見学を予定しています。買い物もできますが、お酒を買われる際には重いので気を付けてください。
9/2 (月)	安曇野市豊科田んぼアートウォーク 【時間】 9:30～11:30 【集合場所】 安曇野スイス村駐車場 【持ち物】 飲料、行動食、タオル、熱中症対策 【内容】 スイス村を出発し、犀川沿いを歩いてわさび畑に向かいます。万水川の土手を歩き安曇野わさび田湧水群公園(全国名水百選)に寄り、安曇野の里を経由してスイス村に戻ります。戻ってからは、田んぼアートがNHKの「いだてん」をテーマに作られていますのでご堪能ください。
9/5 (木)	パソコン教室 (ノートパソコンを持っていないけど参加してみたいという方は事前に連絡をください) 【時間】 13:00～15:00 (パソコン教室 13:00～14:30、スマホ教室14:30～15:00) 【場所】 松南公民館(なんなんひろば)会議室1 【持ち物】 ノートパソコン、タブレット、スマホ(Lineアプリを持っている人) 【内容】 パソコン: 自分のページにアクセスしてみよう(記録の見方、便利機能) スマホ: Lineで「JTRC」と「友だち」登録してみよう
9/20 (金)	薄川ウォーク 【時間】 9:30～12:00 【集合場所】 あがたの森公園 西側講堂前(駐車場は8:30開場です) 【持ち物】 飲料、行動食、熱中症対策 【内容】 あがたの森を出発し、薄川右岸を上流に向かって歩き、山辺ワイナリーを目指します。そこで折り返し、須々岐水(すすきがわ)神社、針塚古墳に寄りあがたの森に戻ります。行きは緩やかな上りで帰りは緩やかな下りのコースです。
10月	体力測定月間 早いもので体力測定の時期がやってきます。しっかりと体を整えておきましょう。
10/28 (月)	秋のバスハイク 清里高原
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。

JTRCのLINEはじめました!!

タイムラインに各種情報を配信♪
QRコードより登録をお願いします。

*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。

