



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

2021.8.1 vol.124

10年・15年継続表彰式



15年継続表彰者とスタッフ



10年継続表彰者



7月19日月曜日、延期、再延期となっていた10年、15年表彰式がキッセイ文化ホールで行われました。まだコロナ禍でもあるため、しっかりと感染症対策を講じての開催です。臥雲松本市長にもご出席いただきました。臥雲市長にはインターバル速歩の実技も体験していただきましたが、予めお伝えしてあったので、(気が入っていたのか)運動用のシューズもしっかりと持参されてました。スポーツ医科学教室の増木教授、森川先生による講演。表彰は各継続年数の代表者によるもので、15年継続表彰の代表には高橋章恵さん、10年継続表彰の代表には窪田隆彦さんが住吉理事より表彰状を授与されました。最後の記念撮影には臥雲市長にも加わっていただき、無事式を終えることができました。このようなコロナ禍にも関わらず大勢の会員の皆様にご出席いただき大変嬉しく思います。皆さん、まだまだこれからも一緒にインターバル速歩を続けましょう!

いきいき健康ひろば活動基準

※イベント開催の可否は感染状況によって変更する場合があります

感染警戒レベル	データ転送	イベント
5(特別警報Ⅱ)以上	×	×
4(特別警戒)	○ (福祉ひろばが使用できる場合)	×
3(警報)以下	○	○

☆すでにLINEおよびe-mailに登録されている方へは、感染警戒レベル変更時点に連絡します。JTRCホームページでも確認できます。

☆ データ転送(グラフの印刷のみ)は以下のとをしや薬局の店舗でも出来ます。

・梓川店 ・島内店 ・庄内店 ・高宮店 ・寿店 ・平田店 ・村井店

クスリのとをしや薬局

月/日	「いきいき健康ひろば」イベント今後の予定
8/19 (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、健康管理カード、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
9/2 (木)	梓川神仏ウォーク 【時間】 9:30～11:30 【集合場所】 梓川支所南裏 福祉ひろば前駐車場 【持ち物】 飲料、タオル、健康管理カード、マスク 駐車場を出発し、恭儉寺、大宮熱田神社などを寄りながら歩きます。まだ残暑も厳しいと思いますのでトレーニングをしっかりとってご参加ください。
9/8 (水)	熟大メイト修理 【時間】 13:30～15:00 【場所】 松南地区公民館(なんなんひろば) 会議室4 熟大メイトの修理日を設けました。お手持ちの熟大メイトの修理をおこないます。状態にもよりますが気になる方は熟大メイトをお持ちの上、お越しください。
9/10 (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、健康管理カード、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
9/21 (火)	熟大メイト修理 【時間】 9:30～11:00 【場所】 庄内地区公民館(ゆめひろば庄内) 講座室 熟大メイトの修理日を設けました。お手持ちの熟大メイトの修理をおこないます。状態にもよりますが気になる方は熟大メイトをお持ちの上、お越しください。
10月	10月は体力測定月間です。 インターバル速歩でしっかりトレーニングをして体力測定に臨みましょう！
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。

メール登録希望の方

jtrc@shinshu-u.ac.jp

このアドレスへ地区とお名前(フルネーム)を記載のうえ、メールをお送りください。

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。※退会された場合は登録を解除いたします。

インターバル速歩 速歩達成率 ランキング



インターバル速歩トレーニング 達成率ランキング

1 鎌田 地区 58.2 %

2 芳川 地区 50.0 %

3 笹賀 地区 47.4 %

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30日現在)

本格的な夏に突入し屋外での運動がしづらい季節になりました。屋外で運動をする際は熱中症対策をして運動をしてください。それと、暑い時間帯を避けるなど工夫してみてください。

