



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

2022.6.1 vol.134

いきいき健康ひろばの活動基準の見直しを行います

コロナ禍における「いきいき健康ひろば」の新活動基準

松本市が発令する新型コロナウイルス感染警戒レベルに応じてイベント開催の可否を決めていましたが、6月からは感染警戒レベルが「4」「5」であっても、感染対策をしたうえでイベントを行います。ただし、感染状況によってはイベント開催を中止する場合があります。下記の表に変更いたします。今年度はイベントをとおして、交流の場を増やしていきましょう!

いきいき健康ひろば活動基準

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

5月26日、総合体育館 大会議室に於いて、熟年体育大学リサーチセンターの総会が行われました。ご出席いただいた会員の皆様、ありがとうございました。総会の事業会計、事業報告の資料は、内閣府のNPO法人ポータルサイトで閲覧することができます。

[熟年体育大学リサーチセンター | NPO法人ポータルサイト - 内閣府 \(npo-homepage.go.jp\)](https://www.npo-homepage.go.jp/npoportal/detail/020000309)
https://www.npo-homepage.go.jp/npoportal/detail/020000309

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。

月/日	「いきいき健康ひろば」イベント今後の予定
6/2 (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
6/6 (月)	水巡りウォーク 【時間】 9:30～11:30 【集合場所】 あがたの森講堂前 【持ち物】 マスク、飲料、タオル、健康管理カード 【内容】 5～6か所の湧水を巡ります。女鳥羽川を挟んで水の硬度が変わると言われています。
6/22 (水)	城山展望ウォーク 【時間】 9:30～11:30 【集合場所】 城山公園駐車場 【持ち物】 マスク、飲料、行動食、健康管理カード、ストック(必要な方) 【内容】 城山公園から城山遊歩道を歩いてアルプス公園に向かいます。自然博物館の無料展望室からは360度の眺望がご覧いただけます。
6/24 (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
6/29 (水)	法船寺あじさいウォーク 【時間】 9:30～12:00 【集合場所】 重要文化財馬場家住宅(馬場屋敷) 松本市内田 【持ち物】 マスク、飲料、タオル、健康管理カード 【内容】 馬場屋敷を出発し、法船寺(あじさい寺)をはじめ、神社、仏閣を見学しながらのウォーキングです。最後に馬場屋敷の職員の方に馬場屋敷の説明をしていただく予定です。
7/7 (木)	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】 マスク、飲料、タオル、健康管理カード 【内容】 藤井沢ダム公園まで歩きます。行ってみると分かりますが、ダムに大きな蝶の絵が描かれていますよ。
7/14 (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
注)	※ 原則、屋外のイベントは雨天、悪天候中止とします。 ※ イベントにご参加する際はマスク、健康管理カードをご持参ください ※ 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