



毎月1日発行

天気の良い日は外で歩こう!

てくてく通信



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

2020.12.1 vol.116

スカイパークウォーク

紅葉の他、飛行機、ミニ滑走路を見てきました。
最高の天気でした。



波田ウォーク

波田地区にある神社仏閣に立ち寄りながらのウォーキングコース。
田村堂では収められている田村将軍を見せていただきました。

The map shows a walking route starting from Wada Station (波田駅) and heading south. Key landmarks include:

- 石だたみの道 (Ishidatami no Michi)
- 田村堂 (Tanikura-dō)
- 波田神社 (Wada-jinja)
- 田村 (Tanikura)
- 盛泉寺 (Seisenzon-ji)
- 諏訪神社 (Suwayama-jinja)
- ローソン (Lawson)
- 盛泉寺 (Seisenzon-ji)
- 波田神社 (Wada-jinja)
- 田村堂 (Tanikura-dō)
- 石だたみの道 (Ishidatami no Michi)
- 松本電鉄上高地線 (Matsumoto Denetsu Kamiyama Line)
- 158号 (Route 158)
- 波田駅 (Wada Station)
- 諏訪神社 (Suwayama-jinja)
- 盛泉寺 (Seisenzon-ji)
- 田村堂 (Tanikura-dō)
- 石だたみの道 (Ishidatami no Michi)
- 波田神社 (Wada-jinja)
- 田村 (Tanikura)
- 盛泉寺 (Seisenzon-ji)
- 諏訪神社 (Suwayama-jinja)
- ローソン (Lawson)
- 波田駅 (Wada Station)



石だたみの道



田村堂



盛泉寺



諏訪神社



日	「いきいき健康ひろば」今後の予定
12/4 (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 体育館での合同トレーニングで、60分/週の速歩を目指して一緒に汗を流しましょう！初心者、熟練者大歓迎！みんなで一緒に歩きましょう。
12/24 (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
1/6 (水)	新年神社巡り 【時間】 9:30～12:00 【集合場所】 あがたの森文化会館前(正門付近) 【内容】 新年最初のウォーキングです。恒例の神社巡りをおこないます。あがたの森を出発し、深志神社、瘡守稲荷大明神、松本神社、四柱神社を参拝する予定です。距離にすると6kmくらいになると思います。まだお正月の雰囲気が残る中、みなさんでウォーキングをしましょう！
1/15 (金)	インターバル速歩合同トレーニング 【時間】 14:00～15:30 【集合場所】 梓川体育館
2/4 (木)	インターバル速歩合同トレーニング 【時間】 9:30～11:00 【集合場所】 南部体育館
2/26 (金)	インターバル速歩合同トレーニング 【時間】 14:00～15:30 【集合場所】 梓川体育館
3/4 (木)	白鳥ウォーク 【場所】 安曇野市犀川白鳥湖
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。

※健康管理カードは

データ転送、各種イベント時に持参ください。

- ◆ 家を出る前に検温し、健康管理カードに記録して持参ください。
- ◆ 紛失および記載欄が埋まった場合は新しい記録用紙をお渡します。(その場合は別紙に記載してきてください)

※ウォーキングイベントではバフを着用ください。



発行:NPO法人熟年体育大学リサーチセンター TEL:0263-37-2697

JTRC携帯電話(イベント当日のみ可) 080-8118-1805