



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



〈2019秋 清里高原バスハイク〉

10月28日、清里高原バスハイクが行われました。本来この時期は紅葉のピークは過ぎているはずなのですが、いつもより暖かいおかげでこれからとのこと。放牧が終わっているはずの牛もまだいました。日差しは、歩いていると汗ばむほど暑く感じました。そのため、参加者のソフトクリームの消費量はかなりのものでした。行く先々でその売り場のソフトクリームを食べる人も… 残念なことをひとつあげるとすれば、富士山を見ることができなかったことでしょうか。今回参加者は171名。参加者が大勢でも、下見をしたうえで、(しっかりコース)と(ゆったりコース)を設定して人数を分け、大きなトラブルもなく運営していただいた実行委員会には本当に感謝いたします。

「いきいき健康ひろば」今後の予定

日	
11/7 (木)	<p>光城山トレッキング 【時間】 9:30～11:30 【集合場所】 光城山登山口駐車場 【持ち物】 飲料、タオル、携帯食、運動の出来る支度、防寒 【内容】 光城山の頂上まで歩いて登りましょう！登山道ですが頂上までの距離も短くトレーニングには最適の場所です。初めての方もチャレンジしてみてください。頂上から安曇平、北アルプスが一望できます。</p>
11/14 (木)	<p>御殿山・早落城跡ウォーク 【時間】 9:30～11:30 【集合場所】 浅間文化センター向かい駐車場(本郷福祉ひろば横駐車場) 【持ち物】 飲料、タオル、運動の出来る支度、防寒 【内容】 浅間温泉裏手の山、御殿山から洞の早落城跡へ向かいます。歩く距離は4kmほど。最初に登る御殿山が急なだけで、あとは少しずつ下るコースです。</p>
11/18 (月)	<p>神林ウォーク 【時間】 9:30～11:30 【集合場所】 神林公民館西側 運動場駐車場 【持ち物】 飲料、タオル、運動の出来る支度、防寒 【内容】 神林公民館を出発しウォーキング。途中、長久寺に寄りお寺を拝見させていただいたあとと住職のお話を聞きます。そのあと神林地区のウォーキングを続け神林公民館へ戻ります。</p>
11/28 ～29日	<p>晩秋の東京名所を歩きましょう (1泊2日)《県外バスハイク》 【日時】 令和元年11月28日(木)～29日(金) 1泊2日 【内容】 1日目:神宮外苑・オリンピック競技場⇒イチョウ並木⇒東宮御所⇒迎賓館⇒四谷見附など 2日目:東京タワー⇒増上寺・芝公園⇒築地場外市場⇒五輪施設車上見学など 詳細は案内チラシでご確認ください。 【問合せ・申込み】 本郷地区トレーナ 遠山精一さんまで ☎090-1119-9780</p>
1月 上旬	<p>新年神社巡り 深志神社を最初に市内の神社、仏閣を歩いてまわります。御朱印など集めている方は御朱印帳を持ちながら歩くのもいいですよ。</p>
1/29 (水)	<p>坐禅&ニュースポーツ 笹賀地区の長照寺で坐禅を体験したのち、笹賀公民館の体育館に移動し、ニュースポーツを行う予定です。年明けから心身共に鍛えましょう！</p>
注)	<p>※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。</p>

JTRCのLINEはじめてます!!

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。

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 60%
- 2 松南地区 56%
- 3 笹賀地区 40%

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 (9月30日現在)