



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

## 新型コロナウイルスに負けない!!

桜も咲きそうな春の陽気、漸くウォーキングの季節の到来です。でも、そんな気分には陰をさすのが新型コロナです。でも大丈夫。インターバル速歩は、人気のない、風通しの良い屋外でできるからです。そして、運動して体温が上がれば、免疫力がアップして新型コロナ撃退にもつながります。でも、念のため運動中のマスクと運動後の念入りな手洗いはやった方がいいですね。



能勢博

## JTRCでは次の通り事業を予定しています

- 4月: 体力測定を予定していた体育館にてデータ転送のみ実施
- 5月: 各福祉ひろばにてデータ転送のみ実施
- 6月: 体力測定(予定)

### <実施時の安全対策>

- ・体調確認(発熱・咳の確認)
- ・アルコール消毒の設置
- ・共有物の除菌の強化
- ・換気する。密集を避ける

### 注意)

新型コロナウイルス感染症の感染拡大予防の観点から、マスク着用等、衛生管理にご協力ください。また、体調が悪い方、風邪症状や発熱のある方はご参加をご遠慮ください。

## こんな時こそインターバル速歩をしましょう!



雑誌Tarzan(ターザン)

2020年04月09日号 No.784 発売中!

インターバル速歩について  
取り上げられています!



BLUEBACKS  
ウォーキングの科学  
絶賛発売中!!

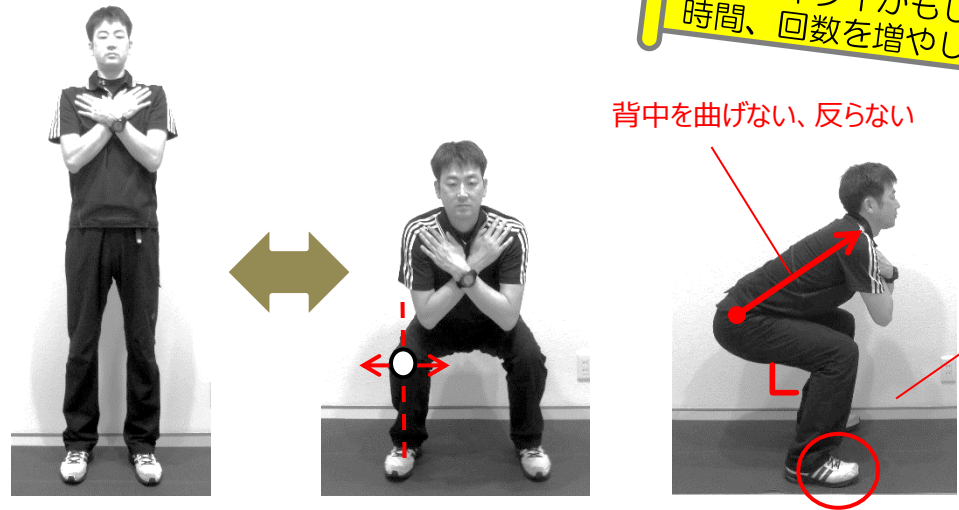
### インターバル速歩トレーニング 達成率ランキング特別版

- 1 神林地区 1位9回、2位1回、3位1回
- 2 松南地区 1位1回、2位4回、3位2回
- 3 田川地区 1位1回、2位1回、3位1回
- 4 中山地区 2位2回、3位2回
- 5 島内地区 2位2回

2019年5月~2020年3月のインターバル速歩(60分/週以上)の達成率ランキング

スクワット

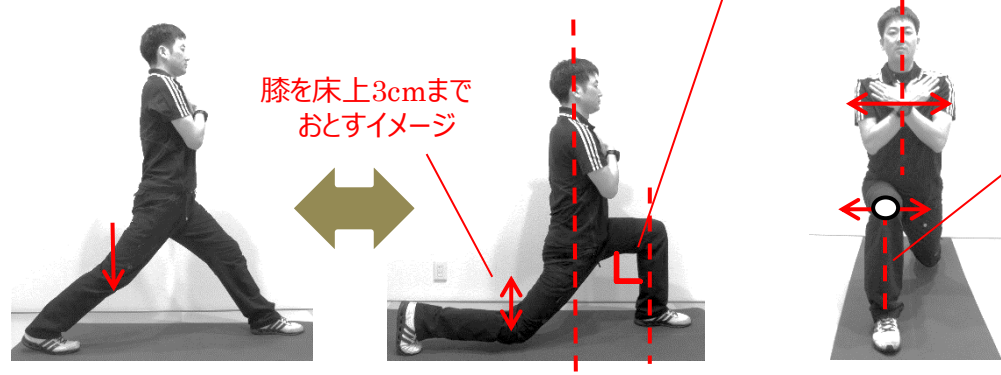
家の家の中で出来る筋トレを紹介します。  
最初はキツイかもしれませんが、少しずつ  
時間、回数を増やしていきましょう。



背中を曲げない、反らない

膝をつま先より前に出さない

フロントランジ



膝を床に3cmまで  
おとすイメージ

膝はかかとと同じ位置にキープ

上体と膝が左右に  
ブレないように注意!

| 日           | 「いきいき健康ひろば」今後の予定  |
|-------------|---|
| 6/15<br>(月) | 井戸ウォーク<br>【時間】 9:30~12:00 松本城周辺の井戸を散策するコースを考えています。  |
| 6/20<br>(土) | 15・10年継続表彰式<br>【時間】 10:00~11:30<br>【場所】あがたの森文化会館講堂<br>【対象者】 15年継続者:74名、10年継続者:17名 ※他の会員の方も是非一緒にお祝いしてください。   |
| 6/23<br>(火) | 洗馬釜井庵周辺のウォーキング<br>【時間】 9:30~12:00<br>十八世紀の中頃に建築されたと言われている庵です。「釜井庵」は長野県指定史跡です。   |
| 注)          | <ul style="list-style-type: none"> <li>※ 原則、屋外のイベントは雨天、悪天候中止とします。</li> <li>※ イベントの内容は変更になる場合もあります。</li> <li>※ 今後の新型コロナウイルス感染症の状況により予定が変更する場合があります。</li> <li>※ 最新情報は「てくてく通信」、または、JTRCのホームページをご確認ください。</li> </ul> |