



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・白坂・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

ご入会おめでとうございます！



10・15年継続表彰おめでとうございます！！



10月2日、この10月にご入会された方々の開校式が総合体育館大会議室で行われました。今回20名の方が入会されました。困ったことがあったらコーディネータや地区のトレーナーさんにご相談ください。全力でサポートいたします。

10月21日には、10・15年継続表彰式が行われました。15年継続者にはおなじみのパーカー。10年継続者の今回のTシャツの色は・・・少し濃い水色(?)でした。これからも、パーカー、Tシャツを着ていただきインターバル速歩を頑張ってくださいたいです。おめでとうございます！

「いきいき健康ひろば」イベント今後の予定

11/6 (水)	<p>西牧郷散策 古寺巡り 【時間】 9:30～12:00 【集合場所】 梓川 金松寺駐車場 【持ち物】 飲料、タオル、行動食(必要な方) 【内容】 金松寺を出発し、釈迦堂、真光寺などを巡るウォーキングです。トレーナの縣さんにガイドをしていただきます。</p>
11/8 (金)	<p>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、運動のできる支度、体育館シューズ</p>
11/14 (木)	<p>中山古墳ウォーク 【時間】 9:30～11:30 【集合場所】 中山公民館(駐車場が説明しにくい場所なので一旦公民館に集合してください。そこから、スタッフが駐車場まで誘導します。できる限り相乗りをお願いします。) 【持ち物】 飲料、防寒対策 【内容】 中山考古博物館の職員の方にガイドをしていただき、周辺の古墳に見て回るウォーキングです。</p>
11/21 (木)	<p>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、運動のできる支度、体育館シューズ</p>
12/6 (金)	<p>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、運動のできる支度、体育館シューズ</p>
1/9 (木)	<p>新年神社巡り 【時間】 9:30～12:00 恒例となっています新年神社巡りです。松本市内の神社仏閣をウォーキングして巡ります。新年最初のウォーキングですので、大勢のご参加お待ちしております。</p>
1/23 (木)	<p>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、運動のできる支度、体育館シューズ</p>
3/5 (水)	<p>自衛隊駐屯地見学ウォーク 参加者名簿の提出が必要となります。1月に参加希望を受付を開始します。</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。
 ※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。

JTRCのLINE登録をお願いします



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。
- インターバル速歩関係のメディアや出版物の情報、イベントの中止や変更などの連絡をいたします。

※緊急連絡には対応できません。

インターバル速歩トレーニング
達成率ランキング

1 松南地区 68.8 %

2 寿地区 50.0 %

2 島内地区 50.0 %

4 神林地区 47.1 %

5 笹賀地区 45.5 %

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(10月18日現在)