



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

2022.7.1 vol.135



◆乗車前チェック



◆大正池に映る穂高連峰



◆上高地バスターミナル



◆上高地案内図



◆河童橋と穂高連峰



◆遊歩道に入ります



◆ニリンソウの群生



◆撮影会



◆明神岳を見つつ...



◆明神館に到着



◆奥宮の碑の前で記念撮影



◆明神橋に向かう途中...



◆...毛づくろいしている猿発見



◆岳沢湿原



◆展望台からの穂高連峰



## 3年ぶりのバスハイク 上高地 5/24

コロナ禍で自粛していたバスハイクを、感染症対策をしっかりとしたうえで久しぶりに行いました。難しい時期ではありましたが、48名の方にご参加いただきました。天気が良く、ニリンソウの時期ということもあり、新緑の上高地をウォーキングするにはちょうどよい一日でした。バスターミナルから明神池を回ってくるコースの写真を時系列で並べてみました。残念ながらまだコロナ禍は続くと思いますが、秋のバスハイクも行う予定でいます。大勢の方にご参加いただけたらうれしいですね。

月/日	「いきいき健康ひろば」イベント今後の予定
7/7 (木)	<b>里山辺 藤井沢ダムウォーキング</b> 【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)	<b>インターバル速歩合同トレーニング</b> 【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
8/5 (金)	<b>インターバル速歩合同トレーニング</b> 【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
8/8 (月)	<b>栄養講座「健康寿命を延ばすための運動と食事」</b> 【時間】 10:00～11:30 【場所】 松南公民館(なんなんひろば) 会議室4 【内容】 五大栄養素(糖質、脂質、たんぱく質、ビタミン、ミネラル)の役割を知り、運動をしている皆さんに大切な筋肉をつけるための食事についてお話しします。(管理栄養士 村田)
8/25 (木)	<b>インターバル速歩合同トレーニング</b> 【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
9/16 (金)	<b>インターバル速歩合同トレーニング</b> 【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
注)	<b>※ 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</b>

**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。



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	60.0 %
2	鎌田地区	58.8 %
3	波田地区	53.9 %

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 (6月30日現在)