



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



後半のイベントがスタートしました。9/4は安曇野巡り(穂高)。穂高駅を出発し、早春賦の碑、等々力城跡、最後は穂高神社。9/10は岡谷ウォーク。岡谷蚕糸博物館を見学、旧岡谷市役所に寄り、天竜製糸所の創業者林国蔵の旧住宅を見学。9/17は信濃日光散策 若澤寺。波多神社から山の中にある若澤寺跡まで歩き、若澤寺跡を散策。日差しの厳しさはだんだんと弱くなってきていますが、暑かった。。。これからはウォーキングに適した季節になってきます。こういったウォーキングで会員同士のコミュニケーションを深めていただけたら幸いです。今後もウォーキングイベントを計画しています。多くの方のご参加お待ちしております。

「いきいき健康ひろば」イベント今後の予定

10/17 (木)	インターバル速歩講習会 (新入会者対象) 【時間】 9:30~11:00 【場所】 南部体育館 【持ち物】 熟大メイト(アプリ会員の方はスマホ)、室内シューズ、飲料、タオル 【内容】 インターバル速歩の歩き方、色々なご質問などにもお答えします。
10/30 (水)	バスハイク 飯綱東高原 霊仙寺湖ウォーク 参加を希望される方はチラシをご確認ください。
11/6 (水)	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。トレーナーの縣さんによるガイドもあります。
11/8 (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 【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
11/14 (木)	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。スタッフが駐車場まで誘導します。相乗りをお願いします。) 【持ち物】 飲料、防寒対策 【内容】 中山考古館の職員の方にガイドをしていただき、周辺の古墳に寄りながらのウォーキングです。
11/21 (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 【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
12/6 (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 【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
1/9 (木)	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。

※ 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 73.3%

2 田川地区 50.0%

3 庄内地区 48.2%

4 芳川地区 45.8%

5 笹賀地区 45.5%