



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

2022.2.1 vol.130

## 新年神社ウォーク

四柱神社境内にて



筑摩神社



深志神社



四柱神社



槻井泉神社

2022年、年が明けて最初のウォーキングイベントは、ここ最近毎年行われている「神社ウォーク」。今年も50人の方に参加していただきました。まだコロナ禍の中、大勢の方のご参加ありがとうございます。今年初めて筑摩神社を参拝しました。交通安全の神様でもあるんですね。続いて深志神社。定番の神社です。そして、四柱神社。こちらも定番の神社。少し時間に余裕があったので、槻井泉神社も参拝。槻井泉神社の御神木は高さ約25mのケヤキ。住宅地の中にありますから目立ちます。そして、槻井泉神社の湧水として松本市の井戸巡りのコースにも入っていますので、湧き水はもちろん飲むこともできます。天気もよくしっかりと歩いてお参りすることができました。コロナ収束を願うお願いをして回りました。今年こそはマスクを外して歩けるような時が来ることを期待したいです。

月/日	「いきいき健康ひろば」イベント今後の予定
2/25 (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 【集合場所】 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
3/2 (水)	<b>市内ウォーキング</b> 【時間】 9:30～12:00(予) 【集合場所】 松本城内市立博物館前 【持ち物】 飲料、防寒対策、行動食(必要な方) 【内容】 ブラタモリで紹介されたコースを歩く予定。同時に市内の旧町名を巡るウォーキングも考えています。
3/7 (月)	<b>拾ヶ堰を歩こう！(堀金方面)</b> 【時間】 9:30～11:30 【集合場所】 安曇野市堀金 道の駅ほりがねの里、または、ほりがね物産センター駐車場 【持ち物】 飲料、防寒対策、行動食(必要な方) 【内容】 ほりがねの里を出発し「本村公民館」、拾ヶ堰沿いのビュースポット「自転車ひろば」に寄りながら歩きます。本村公民館には珍しい神代文字の石碑があります。
3/17 (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 【集合場所】 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
3/22 (火)	<b>春はどこ？山形村ウォーキング</b> 【時間】 9:30～11:30 【集合場所】 山形村役場北、グラウンド駐車場 【持ち物】 飲料、防寒対策、行動食(必要な方) 【内容】 山形村役場からなろう原公園までのウォーキングです。公園までは上り坂を歩くことになりませんが、急な勾配ではありません。マイペースで歩きましょう。公園は少し高い場所にありますので、とても眺めはよいです。そして、山形村といえば唐沢そば集落があります。保健センターいちいの里には大浴場があり、大人350円で入浴できます。ウォーキングの後は、是非お腹と身体を癒していきましょう。
注)	※ 原則、屋外のイベントは <b>雨天、悪天候中止</b> とします。 ※ イベントにご参加の際は <b>マスク、健康管理カード</b> 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

### いきいき健康ひろば活動基準

感染警戒レベル	データ転送	イベント
5(特別警報Ⅱ)	○(福祉ひろばが使用できる場合)	×
4(特別警戒)	○(福祉ひろばが使用できる場合)	×
3(警報)以下	○	○

※イベント開催の可否は感染状況によって変更する場合があります

松本市には1月27日から2月20日までの間、まん延防止等重点措置(感染警戒レベル6)が出されています。福祉ひろばによっては使用できないところもあります。その場合はご連絡いたします。