



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



5月 バスハイク白樺湖



5月 農具川ウォーク



6月 明科廃線敷き



6月 梓川ウォーク



9月 薄川ウォーク



11月 光城山ウォーク

7ヶ月間の令和元年も終わってしまいます。今年度のイベントでのウォーキングは令和に入ってからでした。今年も色々な場所へ行きましたが、毎年感じることは、夏が年々暑くなってきていることです。真夏のウォーキングは厳しくなっていますね。でも皆さん、暑いときは熱中症対策を、寒いときは防寒対策をしてウォーキングに来てくださっています。景色は四季によって色々変わります。同じ場所でも同じ景色ではないわけで、外を歩くと色々なことが見えてきます。そういった景色を楽しみながら、これからもトレーニング、ウォーキングを楽しみましょう！

【お知らせ】

YAHOO! JAPAN ニュースで「インターバル速歩のやり方」が記事として配信されました。

インターネット上のYAHOO! JAPANニュース「科学」の категорияで、「インターバル速歩のやり方」の記事が配信されました。URLは <https://headlines.yahoo.co.jp/hl?a=20191202-00010000-medical-sctch>

記事の見出しは「1日1万歩」よりも健康になれる「インターバル速歩」そのやり方は です。

YAHOO! JAPANのトップページから検索してみてください。

「いきいき健康ひろば」今後の予定

1/8 (水)	新年神社巡り 【時間】 13:30～15:00 【集合場所】 あがたの森西側入口講堂前 【持ち物】 飲料、行動食、防寒対策 【内容】 深志神社、四柱神社、松本城、松本神社を巡って歩いてみようと思っています。令和初のお正月、そして令和2年最初のウォーキングは神社巡りで始めましょう！御朱印の授与もできますよ。
1/22 (水)	インターバル速歩講習会 【時間】 9:30～11:30 【場所】 島内体育館（梓橋の梓橋東交差点を梓川沿いをラーラに向かって400m進んだ右手下。あずさ運動公園南側） 【持ち物】 飲料、室内シューズ、防寒対策 【内容】 一般の方への体験会を兼ねたインターバル速歩講習会を行います。いきいき健康ひろば会員の方は一般の方で興味のある方と一緒に是非ご参加ください。ウォーキングの姿勢チェックを行います。
1/27 (月)	栄養講座「おいしく食べてしっかり歩こう！ ～ 詳しく知ろう 血糖値・痛風編～ バランスよく食べる大切さを血糖値の動きからクイズ形式で解説します。その場で血糖値を測定するグループワークも行います！全地区対象、どの地区の方も参加できます。奮ってご参加下さい。 【時間】 13:30～15:30 【場所】 松南地区公民館(なんなんひろば)3階 視聴覚室(予) 【持ち物】 筆記用具、体力測定血液検査表 【講師】 管理栄養士 吉原真里
1/29 (水)	坐禅&ニュースポーツ 【時間】 9:15～11:30 【集合場所】 笹賀公民館駐車場（松本短期大学の南隣） 【持ち物】 飲料、室内シューズ、運動のできる支度、防寒対策 【内容】 笹賀公民館の傍の長照寺で坐禅を体験した後に、体育館でニュースポーツをおこないます。身を清めた後にニュースポーツで楽しく運動をしましょう。
2/6 (木)	ニュースポーツ 【時間】 13:00～15:00 【場所】 南部体育館(予) 【持ち物】 飲料、室内シューズ、運動のできる支度、防寒対策 【内容】 グループ分けをして3種類のニュースポーツをおこないます。寒さを吹き飛ばすくらい体を動かしましょう。
注)	※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。最新の「てくてく通信」でご確認ください。

JTRCのLINEはじめます!!

タイムラインに各種情報を配信♪
QRコードより登録をお願いします。



*トーク機能で個別相談もできますが、返信までにお時間をいただく場合がございます。緊急のお問い合わせはお控えください。

インターバル速歩トレーニング 達成率ランキング

1 田川 地区 57%

2 松南 地区 56%

3 神林 地区 45%

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 (11月30日現在)