



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

ご入会おめでとうございます!



4月4日、2024年度新入会者のオリエンテーションが行われました。新規入会者は38名。大勢の方がご入会されました。ありがとうございます。当日は、松本市地域づくり課の内山係長のご挨拶、能勢副理事長の講演、スタッフの紹介、インターバル速歩体験談は第三地区の宮下さんに発表していただきました。これからインターバル速歩を始めていかれるわけですが、スタッフはもとより、周りには大勢の仲間がいらっしゃいます。分からないことなどはどんどんご相談ください。そして一緒に健康づくりや仲間づくりをして楽しく運動しましょう!

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。

「いきいき健康ひろば」イベント今後の予定

5/10 (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】 神林体育館 【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
5/16 (木)	アルプス公園 施設散策 【時間】 9:30～11:30 【集合場所】 アルプス公園南入口駐車場 【持ち物】 飲料、行動食 【内容】 公園内のマレットコース、小鳥と小動物の森、ピクニック広場、博物館など、自然溢れる公園をウォーキングで楽しみましょう！
5/23 (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
5/29 (水)	アルプス公園 縦断ウォーク 【時間】 8:45集合 9:00～11:00 【集合場所】 アルプス公園東駐車場 【持ち物】 飲料、タオル、行動食 【内容】 アルプス公園は南北に長い敷地の中にウォーキングコースがあります。そんなアルプス公園を歩き回ってみましょう。
5/31 (金)	志賀高原バスハイク 交流の場でもあります。怪我無く、安全に楽しみましょう！
6/6 (木)	スカイパークウォーク 【時間】9:30～12:00【集合場所】 やまびこドーム正面入り口【持ち物】飲料、タオル、熱中症対策 【内容】6月は「スカイパーク花巡り」と題してスカイパーク内をウォーキングしたいと思います。年々暑さが増しています。熱中症対策はしっかりとしましょう。
6/7 (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】 島内体育館 【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
6/18 (火)	藤井沢ダムウォーキング 里山辺 藤井沢ダムウォーキング 【時間】 8:15集合 8:30～11:30 【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、熱中症対策 【内容】 藤井沢ダム公園は2回目になります。前回行かれなかった方、再チャレンジの方、蝶のダムを見に行きましょう。木々が多く避暑には最適です。
6/20 (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
6/24 (月)	西牧郷散策コース 城跡巡り編 【時間】 9:30～12:00 【集合場所】 梓川 金松寺(きんしょうじ) 【持ち物】 飲料、行動食、タオル、トレッキングシューズ、ストック 【内容】 金松寺、旧金松寺跡、金松寺北の亀山城跡(比高40m)を巡ります。亀山城跡までの道はあまり整備されていません。シューズ、ストックなどそれなりの装備をしていただいた方がよいと思います。
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。 ※ 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。

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	62.5 %
2	芳川地区	50.0 %
2	笹賀地区	50.0 %
2	笹賀地区	50.0 %
5	鎌田地区	47.1 %

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(4月30日現在)

