JTRC

毎月1日発行

天気のいい日は外で歩こう!

てくてく通信

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

2021.12.1 vol.128

11月は、6月のイベントを最後に、コロナ感染症の影響で開催が見送られていたイベントが再開され、先ず林城址の軍事工場跡を見て歩く歴史探訪ウォークを行いました。廣澤寺の住職のお話を聞いたあとはお茶を頂くなど楽しいウォーキングでした。そして、スカイパーク内ウォーキング。ウォーキングは自由。時間を決め集合場所に戻ってきていただく完全フリーで行いました。ゆっくりと紅葉を見る方や1周してくる方。暖かかったので歩きやすかったです。その反動なのか急に冷え込んできました。でも、出来る限り外を歩くようにして寒い冬を乗り越えてください。今年もあと少し元気に頑張りましょう！

SNSを使いお知らせ・緊急連絡などをお知らせします

メールでの登録希望の方

jtrc@shinshu-u.ac.jp

こちらのアドレスへ地区とお名前(フルネーム)を記載のうえ、メールをお送りください。

「JTRCのLINE」登録を

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。※退会された場合は登録を解除いたします。

月/日	「いきいき健康ひろば」イベント今 後 の 予 定
12/3 （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、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
1/6 （木）	**新年神社ウォーク** 【時間】 10:00～12:00 【集合場所】 あがたの森 西側正門 講堂前 【持ち物】 飲料、行動食（必要な方）、防寒対策 【内容】 あがたの森を出発し筑摩神社へ向かいます。今回は南の方へ向かうコースを入れて歩きたいと思います。新年初ウォーキングで神社を巡りましょう。
2/3 （木）	**インターバル速歩合同トレーニング** 【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
2/25 （金）	**インターバル速歩合同トレーニング** 【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）	**市内ウォーキング** 松本市内をウォーキング。ある番組で歩いたコースを歩いてみようと思います。
3/7 （月）	**拾ヶ堰を歩こう！（堀金方面）** 【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。本郷公民館には珍しい神代文字の石碑があります。
3/17 （木）	**インターバル速歩合同トレーニング** 【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）	**春はどこ？山形村ウォーキング** 山形村の村内をウォーキング。集合、出発は村役場からの予定です。
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。**

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

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　57.1 %
2. 松南地区　52.9 %
3. 四賀地区　50.0 %

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)**

発行：NPO法人熟年体育大学リサーチセンター　TEL:0263-37-2697　(平日9:00～16:00)
JTRC携帯電話　080-8118-1805　(イベント当日のみ可)