



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

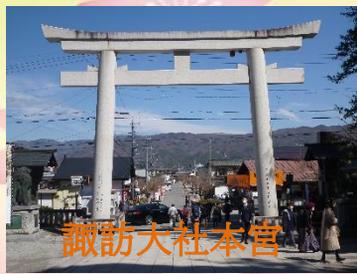
- A: 第三・白板・田川・島内・梓川・波田 B: 城北・城東・里山辺・本郷・岡田・四賀
 C: 芳川・寿・寿台・庄内・松南・中山 D: 鎌田・島立・新村・和田・神林・笹賀・今井

白鳥ウォーク



犀川白鳥湖

諏訪大社上社ウォーク



諏訪大社本宮

諏訪大社前宮

3月に行った白鳥湖までの「白鳥ウォーク」、茅野駅から巡った「諏訪大社上社ウォーク」では、大勢の方にご参加いただきました。

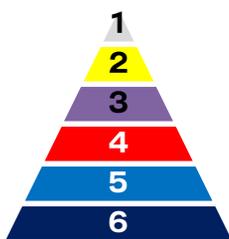
今年度もウォーキングイベントを計画しています。みんなで外に出て歩きましょう!

コロナ禍におけるいきいき健康ひろばの活動基準

昨年度のいきいき健康ひろば事業は松本市の感染状況と市の方針に応じて実施の有無を判断し、その都度皆様にお知らせしてきましたが、今年度は長野県の感染警戒レベルに応じて下記の通り事業を実施します。

コロナ禍でのデータ転送基準

- ・レベル4以上になった時点で中止します。
- ・レベル3以下になった時点で事業を再開します。
- ・各会員への中止や再開の連絡は行いませんのでわからない場合は、電話で問い合わせください。(ただし、LINEおよびEmail登録されている方へは随時連絡します。)



- 1 平常時
 - 2 注意報
 - 3 警報
 - 4 特別警報
 - 5 特別警報II
 - 6 緊急事態宣言
- レベル4以上は中止

JTRCのLINEあります!!

- QRコードよりご登録をお願いします
 - 登録をして、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。
- ※緊急の連絡はお控えください。



メール登録

jtrc@shinshu-u.ac.jp こ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。

月日	「いきいき健康ひろば」イベント今後の予定
4/28 (水)	拾ヶ堰を歩きましょう！～のんびりと山や田園風景を眺めながら～ 【時間】 9:30～12:45 【集合場所】 大系線島内駅(松本駅9:20発 - 島内駅9:25着) 島内駅周辺には駐車場がありません。公共交通機関のご利用をお願いいたします。 【持ち物】 飲料、健康管理カード、バフ 【内容】 島内駅より拾ヶ堰沿いを歩いて南豊科駅まで向かいます(約7.5km)。 【帰り電車】 南豊科発12:43 - 松本駅着13:02
5/7 (金)	インターバル速歩合同トレーニング ～初心者、熟練者大歓迎！みんなで一緒に歩きましょう～ 【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、運動できる支度、体育館シューズ、バフ・マスク着用
5/17 (月)	梓川ウォーク 【時間】 9:30～11:30 【集合場所】 梓水苑駐車場 【持ち物】 飲料、タオル、健康管理カード、バフ 【内容】 梓水苑から梓川の上流に向かう往復のコースです。往復7kmくらいのコースになります。
5/25 中止	上高地バスハイクは中止 実行委員会の会議の結果、十分な感染予防対策ができないと判断したため、5月25日のバスハイク(上高地)は中止としました。バスハイクを楽しみにしていた会員の皆様にとっては残念な結果となってしまいましたが、他のウォーキングイベントへのご参加をお待ちしております。
5/27 (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】 5/7と同じ
6/3 (木)	井戸ウォーク ～あがたの森から松本城にかけての井戸、湧水を巡ります～ 【時間】 9:30～11:30 【集合場所】 あがたの森講堂前 【持ち物】 飲料、タオル、健康管理カード、バフ
6/22 (火)	洗馬釜井庵周辺ウォーク 十八世紀の中頃に建築されたと言われている庵です。「釜井庵」は長野県指定史跡です。長興寺、東漸寺などのお寺も巡ります。 ※詳細は次回のでてく通信
7/7 (水)	法船寺あじさいウォーク ※詳細は次回のでてく通信
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「 でてく通信 」でご確認ください。

インターバル速歩 速歩達成率 ランキング



このランキングは直近4週間のトレーニングデータより週60分以上の速歩を達成した人数の割合から算出しています。

