

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

2025.11.1 vol.175

ご入会おめでとうございます！



10月6日、令和7年度10月入会の方々の開校式、オリエンテーションが行われました。新しく15名の仲間が増えました。おめでとうございます！当日は松本市住民自治局 地域づくり支援課課長 上條様よりご挨拶をいただきました。能勢先生の講演、スタッフの紹介、そして、いきいき健康ひろば会員を代表し、神林地区の木次さんにインターバル速歩体験談をお話していただきました。これから寒くなっていますが、暑い時期を思えば外での運動はしやすくなります。スタッフ、先輩方がしっかりとサポートいたします。一緒に頑張りましょう！

「いきいき健康ひろば」イベント今後の予定

月/日	「いきいき健康ひろば」イベント今後の予定
11/5 (水)	<p>諏訪湖一周ウォーク 【時間】9:00～15:20 【集合場所】上諏訪駅前 【電車】行き：松本駅発8:13～上諏訪駅着8:52 帰り：上諏訪駅発15:23～松本駅着16:14 【内容】諏訪湖の外周は約16km。上諏訪駅をスタートし、一日かけて諏訪湖を一周します。 昼食は岡谷の釜口水門周辺でとります。半周だけの方はここで終了とし、岡谷駅から松本行きの電車に乘ります。岡谷駅発13:24 【持ち物】昼食、飲料、タオル、防寒服装、ストック(必要な方)</p>
11/13 (木)	<p>中山埴原地区ウォーキング 【時間】9:30～11:30 【集合場所】中山公民館（駐車場が説明しにくい場所なので一旦公民館に集合してください。スタッフが駐車場まで誘導します。相乗りをお願いします） 【内容】前回の古墳ウォークと同様、中山の考古博物館の職員の方にガイドをしていただきます。今回は、埴原地区の神社、お寺、少し古墳という感じです。当時の生活が分かるようなお話をしていただきます。 【持ち物】飲料、防寒対策</p>
11/14 (金)	<p>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、運動のできる支度、体育館シューズ</p>
11/20 (木)	<p>浅間温泉の温泉文化(仲間の湯)巡り 【時間】9:30～11:30 【集合場所】本郷公民館前 【内容】浅間温泉の文化「仲間の湯」を巡りながら周辺の源泉、御射神社、神宮寺などを回るウォーキングです。 【持ち物】飲料、タオル、防寒服装</p>
11/21 (金)	<p>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</p>
11/25 (火)	<p>秋のスカイパークウォーク 【時間】9:30～12:00 【集合場所】やまびこドーム東側 【内容】秋の草木を見ながらのウォーキングです。結構スカイパークの紅葉、綺麗です！ 【持ち物】飲料、タオル、防寒装備</p>
12/12 (金)	<p>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、運動のできる支度、体育館シューズ</p>
12/19 (金)	<p>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</p>
1/7 (水)	<p>新年神社巡り 毎年恒例の新年神社巡り。毎年、市内の神社を選んでお参りします。</p>
注)	<p>※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。</p>

JTRCのLINE登録をお願いします

LINEの「ホーム」画面右上、「友だち追加」→「QRコード」を立てる
 →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、会員の方は地区とお名前(フルネーム)をトーク機能からい。
- ・ 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。



インターバル速歩トレーニング達成率ランキング

- | | | |
|---|------|--------|
| 1 | 島内地区 | 66.7 % |
| 2 | 庄内地区 | 63.6 % |
| 3 | 田川地区 | 54.6 % |
| 4 | 神林地区 | 52.9 % |
| 5 | 波田地区 | 46.2 % |