

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!

インターバル速歩トレーニング
達成率ランキング

順位	地区	達成率
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 %

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 (10月27日現在)