



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

2022.8.1 vol.136

城山展望ウォーク



あじさいウォーク



藤井沢ダムウォーク



今年度はウォーキングイベントもしっかり行われています。城山展望ウォークは城山公園からアルプス公園までの遊歩道を歩き、あじさいウォークは法船寺の紫陽花を見学、藤井沢ダムウォークでは、蝶の書かれたダムをバックに全員で写真撮影。毎回30名近い方に参加していただきました。しかし、日中の暑さもだんだんと厳しくなっています。そのため8月中はウォーキングイベントは行わず、次回のウォーキングは9月1日になります。少しあいだは空きますが、またのご参加お待ちしております。

月/日	「いきいき健康ひろば」イベント今後の予定
8/5 (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
8/8 (月)	栄養講座「健康寿命を延ばすための運動と食事」 【時間】 10:00～11:30 【場所】 松南公民館(なんなんひろば) 会議室4 【内容】 五大栄養素(糖質、脂質、たんぱく質、ビタミン、ミネラル)の役割を知り、運動をしている皆さんに大切な筋肉をつけるための食事についてお話しします。(管理栄養士 村田)
8/25 (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、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
9/1 (木)	水巡りウォーク(湧水巡り) [6月に雨天中止になったイベントです] 【時間】 9:30～11:30 【集合場所】 あがたの森講堂前 【持ち物】 マスク、飲料、タオル、健康管理カード 【内容】 5～6か所の湧水を巡ります。女鳥羽川を挟んで水の硬度が変わると言われていますので、コップ片手に湧水巡りをするのもよいと思います。今回はガイドが同行しますので、いくつかのポイントで解説をお聞きすることができます。
9/14 (水)	10・15年継続表彰式 【時間】 14:00～15:30 あがたの森公園 講堂で行います。対象者の方にはハガキでご案内いたします。
9/16 (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
10月	秋の体力測定 各地区の年間日程表で体力測定日の確認をお願いいたします。
注)	※ 原則、屋外のイベントは雨天、悪天候中止とします。 ※ イベントにご参加の際はマスク、健康管理カードをご持参ください ※ 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

JTRCのLINE登録希望の方



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。

※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 松南地区 53.8 %

2 神林地区 50.0 %

2 島内地区 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 (7月31日現在)