

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

2024.6.1 vol.158

志賀高原バスハイク



いつもこの時期のバスハイクは天気に悩まされている気がします・・・志賀高原に向かうバスでは結構な雨に降られ心配しましたが、現地に着くと歩けるほどの雨になり、雨も降ったりやんだり。蓮池では雨具なしで集合写真が撮れました。雨の影響でどうなることになるかと思われた今回のバスハイク。みなさん怪我なく無事終えることができました。バスハイクは秋にも予定しています。是非またご参加ください。

「いきいき健康ひろば」イベント今後の予定

月/日	
6/6 (木)	スカイパークウォーク 【時間】 9:30～12:00 【集合場所】 やまびこドーム正面入り口 【持ち物】 飲料、タオル、熱中症対策 【内容】 6月は「スカイパーク花巡り」と題してスカイパーク内をウォーキングしたいと思います。年々暑さが 増えています。熱中症対策はしっかりとしましょう。
6/7 (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】 島内体育館 【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
6/18 (火)	藤井沢ダムウォーキング 里山辺 藤井沢ダムウォーキング 【時間】 8:15集合 8:30～11:30 【集合場所】 松本市教育文化センター駐車場(里山辺薄町 兎川寺から南へ約50m) 【持ち物】 マスク、飲料、タオル、熱中症対策 【内容】 藤井沢ダム公園は2回目になります。前回行かれなかった方、再チャレンジの方、蝶のダムを見に 行きましょう。木々が多く避暑には最適です。
6/20 (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、運動のできる支度、体育館シューズ
6/24 (月)	西牧郷散策コース 金松寺、亀山城跡 【時間】 9:30～12:00 【集合場所】 梓川 金松寺(きんしょうじ) 【持ち物】 飲料、行動食、タオル、トレッキングシューズ、ストック 【内容】 金松寺、旧金松寺跡、金松寺北の亀山城跡(比高40m)を巡ります。亀山城跡までの道はあまり 整備されていません。シューズ、ストックなどそれなりの装備をしていただいた方がよいと思います。
7/12 (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】 神林体育館 【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
7/25 (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、運動のできる支度、体育館シューズ
8/22 (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、運動のできる支度、体育館シューズ
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。

JTRCのLINE登録をお願いします

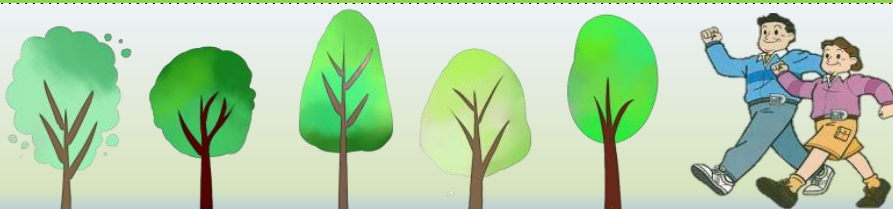


LINEの「ホーム」画面を表示し、「QRコード」を立ちあげて

→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。
- ・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 神林地区 55.7 %
- 2 松南地区 53.3 %
- 3 笹賀地区 50.0 %
- 4 庄内地区 48.2 %
- 5 芳川地区 45.8 %

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(5月31日現在)