



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

2022.10.1 vol.138

15年・10年継続表彰式



9月14日、15・10年継続表彰式があがたの森講堂ホールで行われました。今回の継続表彰対象者は15年が19名、10年が13名。15年継続者の代表挨拶は里山辺地区の北沢和雄さん、10年継続者の代表挨拶は波田地区の山下京子さんをお願いいたしました。波田地区は、いきいき健康ひろばがスタートして初めての継続表彰になります。お二人のご挨拶は、インターバル速歩を続けてきて良かった、これからも頑張っ
 て続けていきたい、というものでした。とても良かったです。15年継続者の方には賞状と記念のパーカー、10年継続者の方にはハンドブックと記念Tシャツを贈呈させていただきました。健康推進トレーナーの方々もお祝いに来ていただき、最後は一緒に記念撮影をいたしました。15年、10年はまだ通過点というお気持ちで、これからもインターバル速歩で健康維持に頑張りたいです。おめでとうございます!

「いきいき健康ひろば」イベント今後の予定



10/7 (金)	熱大メイト修理 【時間】 13:30～15:30 【場所】 松南地区公民館(なんなんひろば)2階 会議室1
10/26 (水)	新入会者対象ウォーキング講座 【時間】 9:30～11:00 【場所】 南部体育館 【持ち物】 マスクまたはバフ、熱大メイト、飲料、タオル、健康管理カード 熱大メイトを使ってウォーキングをします。使ってみての質問や疑問などもご相談ください。
10/27 (木)	「そらさんぽ天竜峡ウォーキング」(バスハイク) チラシを配布しています。詳細はチラシでご確認ください。
11/2 (水)	塩尻桔梗ヶ原ウォーク 【時間】 9:15～11:40 【集合場所】 塩尻駅西口 【持ち物】 マスク、飲料、タオル、健康管理カード 塩尻駅から平出遺跡公園、平出遺跡博物館をウォーキングで回ります。平出遺跡公園、博物館では職員の方に展示物などの説明をしていただく予定です。博物館は入館料300円が必要です。 【電車時刻】 行き：松本発8時43分～塩尻駅着8時59分 運賃240円 帰り：塩尻駅発11時57分～松本駅着12時14分 または 塩尻駅発12時05分～松本駅着12時23分
11/8 (火)	本郷・岡田ぐるりウォーキング 【時間】 8:45集合 9:00～11:00 【集合場所】 浅間温泉文化センター(駐車は本郷福祉ひろばの駐車場) 【持ち物】 マスク、飲料、タオル、健康管理カード 本郷、岡田地区を散策します。スタートは浅間温泉文化センターから。本郷～洞～岡田の善光寺街道を歩いてみます。
11/10 (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
11/21 (月)	新村周辺散策ウォーク 【時間】 9:30～11:00 【集合場所】 波田扇子田公園(場所的には、梓水苑の梓川を挟んだ対岸に位置します。波田B&G財団海洋センターが隣にあります。) 【持ち物】 マスク、飲料、タオル、健康管理カード 長野自動車から波田に抜ける道路、「松本波田道路」の工事が始まってきています。道路が開通する前の周辺地域を歩いて散策してみませんか。工事の途中の道路を見るのも面白いかもしれません。
12/2 (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
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	61.5%
2	神林地区	55.0%
2	島内地区	50.0%