



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

2024.3.1 vol.155

4月の体力測定日程

ブロック 地区		体力測定		
		日にち	時間	場所
A	梓川	5日(金)	8:50~12:00	波田体育館
	波田	5日(金)	8:50~12:00	波田体育館
	白板	11日(木)	8:50~12:00	総体2Fサブ
	第三	11日(木)	8:50~12:00	総体2Fサブ
	島内	12日(金)	8:50~12:00	鎌田体育館
	田川	12日(金)	8:50~12:00	鎌田体育館
B	岡田	10日(水)	8:50~12:00	総体2Fサブ
	城東	10日(水)	8:50~12:00	総体2Fサブ
	本郷	10日(水)	8:50~12:00	総体2Fサブ
	四賀	10日(水)	8:50~12:00	総体2Fサブ
	城北	11日(木)	8:50~12:00	総体2Fサブ
	里山辺	11日(木)	8:50~12:00	総体2Fサブ
C	芳川	3日(水)	8:50~12:00	芳川体育館
	寿	4日(木)	8:50~12:00	寿体育館
	寿台	4日(木)	8:50~12:00	寿体育館
	中山	4日(木)	8:50~12:00	寿体育館
	庄内	8日(月)	8:50~12:00	南部体育館
	松南	8日(月)	8:50~12:00	南部体育館
D	笹賀	3日(水)	8:50~12:00	芳川体育館
	神林	9日(火)	8:50~12:00	神林体育館
	新村	9日(火)	8:50~12:00	神林体育館
	和田	9日(火)	8:50~12:00	神林体育館
	今井	9日(火)	8:50~12:00	神林体育館
	島立	12日(金)	8:50~12:00	鎌田体育館
	鎌田	12日(金)	8:50~12:00	鎌田体育館
夜コース		13日(土)	8:50~12:00	南部体育館

今年度から測定が1日となります。原則、指定地区の日程で体力測定をおこなっていただくようお願い致します。他の日にちを希望される方はコーディネータにご連絡ください。
寒い冬に頑張ったトレーニング成果を発揮しましょう!

流れ: 形態測定(体重・体脂肪率)→腹囲→血圧)→採血→軽食→体力測定(持久力・脚筋力)→転送

[持ち物]・**熱大メイト**、体育館用シューズ、タオル、**軽食**、飲み物、朝飲まなければならない薬

[注意事項]・当日は**採血**があります。**朝食は摂らずにお越しください**。水、麦茶は飲んでもOKです。
・血圧のお薬は朝飲んできてください。その他のお薬は主治医にご相談してください。
・前日の夕食は午後9時までに済ませ、油の強い食べ物は控えてください。

「いきいき健康ひろば」イベント今後の予定

月/日	
3/7 (木)	新博物館見学ウォーク（申込必要 ♪切3月5日） 【時間】 9:00～11:30 【集合場所】 あがたの森 【持ち物】 飲料、タオル、防寒装備 【内容】 あがたの森を出発し、博物館までウォーキング。博物館では常設展示を学芸員さんの説明を受けながら1時間ほど見学します。見学には観覧料が必要です。団体割引で400円。ただし松本市在住で70歳以上の方は無料。年齢を証明できる物を持参してください。 【申込】 データ転送時、LINE、JTRC事務局へ電話のいずれかでお願いします。
3/8 (金)	インターバル速歩合同トレーニング（インターバル速歩体験会も行います） 【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、バフまたはマスク着用（任意）
3/15 (金)	栄養講座：免疫力UP！食生活でのアプローチ 【時間】 13:30～15:00 【場所】 松南公民館（なんなんひろば）2階 会議室 4 【内容】 管理栄養士（飯沼さん）による栄養講座です。「食」から免疫力を高めるお話をします。現いきいき会員さんの栄養状態についても報告します。どなたでもご参加できます。
3/18 (月)	和田 お寺巡り 【時間】 9:30～12:00 【集合場所】 和田運動場（場所が分かりづらい方は芝沢小学校前校門 に来てください、誘導します） 【内容】 5つのお寺を巡ります。西善寺では、巻いた状態で長さ5mの涅槃（ねはん）図を見せていただくことになっています。拝観料200円が必要となります。
3/19 (火)	四賀 福寿草散策ウォーキング 【時間】 9:45集合 10:00～12:00 【集合場所】 四賀化石館 【持ち物】 飲料、防寒対策、タオル 【内容】 福寿草を見ながら散策しましょう。ちょうど福寿草まつり開催期間中です。
3/28 (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、バフまたはマスク着用（任意）
3/29 (金)	自宅でできる運動を学ぼう！ 【時間】 9:30～11:00 【場所】 里山辺公民館 2階大会議室 【内容】 春に向けて、動ける身体を作っていきましょう！
4/24 (水)	拾ヶ堰を歩きましょう！ 【時間】 9:30～12:45 【集合場所】 大糸線島内駅（松本駅9:20発 － 島内駅9:25着） 島内駅周辺には駐車場がありません。公共交通機関のご利用をお願いいたします。 【持ち物】 飲料、タオル、行動食 【内容】 島内駅より拾ヶ堰沿いを歩いて南豊科駅まで向かいます（約8km）南豊科駅には12:30頃の到着を予定しています。少し距離はありますが、のんびりと山や田園風景を眺めながら歩いてみましょう。 【帰り電車】 南豊科発12:45 – 松本駅着13:03
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。

スマートフォンで、右のQRコードを読み込んでいただくと、先日、NHKワールドで放送された映像をご覧いただけます。取材には何名かの会員の方にもご協力いただきました。

※本編は英語での放送です。

※2025年2月5日まで閲覧できます。



インターバル速歩トレーニング

達成率ランキング

1

田川地区 71.4 %

2

波田地区 46.7 %

3

寿 地区 43.5 %

4

神林地区 41.2 %

4

里山辺地区 41.2 %

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(2月29日現在)