



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

2025.7.1 vol.171



6月4日、初夏のスカイパークウォークが行われました。陸上競技場の駐車場からスカイパークの花のpromenadeゾーンにある薔薇園に向かいました。ちょうど時期ということもあり、多くの薔薇が咲いていました。つぼみのももありましたので、まだこれからが見ごろだったかもしれません。また、ちょうどFDAの離陸の時間と重なり、パイロットの方が手を振る光景も見ることができました。



6月16日、里山辺ダムウォークが行われました。里山辺の教育文化センターを出発。6月とはいえ暑さは夏並み。こまめに水分、塩分補給の休憩を取りながら歩きました。目的の藤井沢ダムは、坂を上った森林の中にあり、下界よりは涼しく感じました。ダムの下で東屋では、里山辺地区の北沢さんが分厚い蝶の図鑑をリュックから取り出し、蝶の話などをしてくださいました。重かったと思います。ありがとうございました。

お知らせ

※ 諸経費値上げに伴う不足分徴収のお願い

昨年度から今年度にかけて、諸経費の値上げがありました。その中のひとつに血液検査代も含まれます。今年度の年会費には値上げ分の血液検査代が含まれておりません。大変恐縮ですが、10月の体力測定の血液検査代不足分を8月と9月で徴収させていただきたいと思っております。何卒、ご理解のほどよろしくお願いたします。

月/日	「いきいき健康ひろば」イベント今後の予定
7/11 (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、運動のできる支度、体育館シューズ
8/8 (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、運動のできる支度、体育館シューズ
9/11 (木)	ニュースポーツ 【時間】 9:30～11:30 【場所】 寿体育館 【内容】 ボッチャ、モルックなど3種類くらいを予定しています。誰でも出来るニュースポーツです。やってみたいと思う方は是非ご参加してください。初心者大歓迎！みんなで楽しみましょう！
9/12 (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】 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、運動のできる支度、体育館シューズ
9/24 (水)	水巡りウォーク 【時間】 9:30～12:00 【集合場所】 あがたの森 講堂前 【内容】 市内各井戸をリトマス試験紙を使ってPHチェックしながら巡ります。女鳥羽川を境に水の硬度が変わると言われていますので、コップを持参し飲み比べてみましょう！実際、源智の井戸と鯛萬の井戸の水を飲み比べてみると違いますよ(個人の感想です)
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。

※ 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」画面右上、「友だち追加」→「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 62.5 %
- 2 松南地区 53.3 %
- 3 庄内地区 52.4 %
- 4 岡田地区 50.0 %
- 4 田川地区 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(6月30日現在)