



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

## ご入会おめでとうございます!



10月6日に新規入会者の方々の開校式・オリエンテーションが総合体育館大会議室で行われました。新規入会者は全員で18名。当日の式には13名の方にご出席いただきました。住吉理事長、地域づくり課課長 廣田様のご挨拶をいただき、能勢副理事長の講演。そして、芳川地区で健康トレーナーをさせていただいている大濱さんに、インターバル速歩体験談をお話していただきました。ゆったりとした語り口調で、ほっこりさせられました。集合写真は新規入会者の方々と、健康推進トレーナーの方々、JTRCのスタッフで撮りました。新規入会者の方にはウォーキングイベントなどにも参加していただき、一緒に健康づくりや仲間づくりをしていきましょう!

# 「いきいき健康ひろば」イベント今後の予定

11/8 (火)	<b>本郷・岡田ぐるりウォーキング</b> 【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)	<b>インターバル速歩合同トレーニング</b> 【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)	<b>新村周辺散策ウォーク</b> 【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)	<b>インターバル速歩合同トレーニング</b> 【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
12/22 (木)	<b>インターバル速歩合同トレーニング</b> 【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
1/5 (木)	<b>新年神社巡り</b> 【時間】 9:30～11:30 恒例となりました「新年神社巡り」。新年最初のイベントになります。みなさんと一緒にご利益をいただけるよう参拝をいたしましょう。
1/13 (金)	<b>インターバル速歩合同トレーニング</b> 【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 <b>雨天、悪天候中止</b> とします。 ※ イベントにご参加の際は <b>マスク、健康管理カード</b> 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」を立ち上げて  
 →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 島内地区 75.0 %
- 2 松南地区 62.5 %
- 2 芳川地区 52.0 %