



2025.10.1 vol.174

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

水巡りウォーク



① 今回の参加者は約30名。あがたの森に集合。



② 今回もガイドをしていただくのはトレーナの縣さん。



③ 天気よく、風も無く、ウォーキングと水を飲むには絶好の日より。



④ 最初は、イオンモールの西側にある日の出の泉で1杯。



⑤ 伊織霊水の前で井戸の説明をしている縣さん



⑥ ここでも1杯。他の井戸、湧水の違いを飲み比べます。



⑦ 善哉酒造前の女鳥羽の泉。飲水の行列。



⑧ 女鳥羽の泉の湧水は、お酒を造る水と同じものです。



⑨ 裏町から狭い路地を抜けたところにあるのが鯛萬の井戸。



⑩ 一番有名と言ってもいい、源智の井戸。源智は人名のようです。



⑪ 市立美術館近くの源池の湧水。意外と知らない人が多い湧水。



⑫ 実は縣さんの提案でリトマス試験紙で水のPHを測っていました。

今回の水巡りウォークは、縣さんの提案でPHを測ってみました。測ってみた結果は全て弱酸性でした。こういった試みも新しい発見がありとても楽しかったです。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	
10/23 (木)	インターバル速歩講習会(新入会者対象) 【時間】 9:30～11:00 【場所】 南部体育館 【持ち物】 熟大メイト、室内シューズ、飲料、タオル 【内容】 インターバル速歩の歩き方、色々なご質問などにもお答えします。
10/28 (火)	バスハイク 富士見高原 案内チラシをご確認ください。
11/5 (水)	諏訪湖一周ウォーク 【時間】 9:00～15:20 【集合場所】 上諏訪駅前 【電車】 行き: 松本駅発8:13ー上諏訪駅着8:52 帰り: 上諏訪駅発15:23ー松本駅着16:14 【内容】 諏訪湖の外周は約16km。上諏訪駅をスタートし、一日かけて諏訪湖を一周します。 昼食は岡谷の釜口水門周辺でとります。半周だけの方はここで終了とし、岡谷駅から松本行きの電車に乗ります。岡谷駅発13:24 【持ち物】 昼食、飲料、タオル、防寒服装、ストック(必要な方)
11/13 (木)	中山埴原地区ウォーキング 【時間】 9:30～11:30 【集合場所】 中山公民館(駐車場が説明しにくい場所なので一旦公民館に集合してください。スタッフが駐車場まで誘導します。相乗りをお願いします) 【内容】 前回の古墳ウォークと同様、中山の考古館博物館の職員の方にガイドをしていただきます。今回は、埴原地区の神社、お寺、少し古墳という感じです。当時の生活が分かるようなお話をさせていただきます。 【持ち物】 飲料、防寒対策
11/14 (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
11/20 (木)	浅間温泉の温泉文化(仲間の湯)巡り 【時間】 9:30～11:30 【集合場所】 本郷公民館前 【内容】 浅間温泉の文化「仲間の湯」巡りながら周辺の 源泉、御射神社、神宮寺などを回るウォーキングです。 【持ち物】 飲料、タオル、防寒服装
11/21 (金)	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
11/25 (火)	秋のスカイパークウォーク 【時間】 9:30～12:00 【集合場所】 やまびこドーム東側 【内容】 秋の草木を見ながらのウォーキングです。結構スカイパークの紅葉、綺麗です！ 【持ち物】 飲料、タオル、防寒装備
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、会員の方は地区とお名前(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 庄内地区 71.4 %
- 2 松南地区 60.0 %
- 2 田川地区 60.0 %
- 4 神林地区 56.3 %
- 5 波田地区 53.9 %

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(9月30日現在)