



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

2022.9.1 vol.137

10月体力測定予定

☆体力測定の時期になりました。皆さん一人一人のトレーニングの成果を発揮する場です。
体調を整えて臨んでください。感染症対策をさせていただきます。

①形態測定・血液検査

【流れ】受付（健康管理カードチェック）→体重・体脂肪率→腹囲→血圧→採血〔終了〕
【持ち物】マスク着用、いきいき健康管理カード、体育館用シューズ又はスリッパ、飲料
【注意事項】・朝食は摂らずにお越しください（水、麦茶は可）・降圧剤は事前に服用してきてください
・前日の午後9時までに食事は済ませてください・素足で計測をするため、ストッキングは着用しないでください

②体力測定

【流れ】受付（健康管理カードのチェック）→ストレッチ→持久力測定→脚筋力測定→データ転送〔終了〕
【持ち物】バフ着用、熱大メイト、動きやすい服装、体育館シューズ、飲料、タオル
【注意事項】・途中で体調に異変を感じた場合は速やかに近くのスタッフに声をかけてください

ブロック (地区)		①形態測定・血液検査			②体力測定		
		日にち	受付時間	体育館	日にち	受付時間	体育館
A	白板	6日(木)	9:00	総体1階メイン	17日(月)	10:30	総体1階メイン
	第三	6日(木)	9:30	総体1階メイン	17日(月)	10:30	総体1階メイン
	梓川	11日(火)	9:00	梓川	19日(水)	15:00	梓川
	波田	11日(火)	9:30	梓川	19日(水)	15:00	梓川
	島内	13日(木)	9:00	鎌田	19日(水)	9:00	島立
	田川	13日(木)	9:30	鎌田	19日(水)	9:00	島立
B	岡田	5日(水)	9:00	総体1階メイン	13日(木)	15:00	総体1階メイン
	城東	5日(水)	9:00	総体1階メイン	17日(月)	15:00	総体1階メイン
	本郷	5日(水)	9:30	総体1階メイン	13日(木)	13:30	総体1階メイン
	四賀	5日(水)	9:30	総体1階メイン	17日(月)	15:00	総体1階メイン
	城北	6日(木)	9:00	総体1階メイン	17日(月)	9:00	総体1階メイン
	里山辺	6日(木)	9:30	総体1階メイン	17日(月)	13:30	総体1階メイン
C	芳川	3日(月)	9:00	芳川	18日(火)	13:30	芳川
	寿	4日(火)	9:00	神林	12日(水)	15:00	寿
	寿台	4日(火)	9:30	神林	12日(水)	13:30	寿
	中山	4日(火)	9:30	神林	12日(水)	13:30	寿
	庄内	14日(金)	9:00	南部	20日(木)	9:00	南部
	松南	14日(金)	9:30	南部	20日(木)	10:30	南部
D	笹賀	3日(月)	9:30	芳川	18日(火)	15:00	芳川
	神林	12日(水)	9:00	神林	21日(金)	9:00	芳川
	新村	12日(水)	9:00	神林	19日(水)	13:30	梓川
	和田	12日(水)	9:30	神林	19日(水)	13:30	梓川
	今井	12日(水)	9:30	神林	21日(金)	9:00	芳川
	島立	13日(木)	9:00	鎌田	19日(水)	10:30	島立
	鎌田	13日(木)	9:30	鎌田	20日(木)	10:30	南部
夜コース		8日(土)	9:00	南部	15日(土)	9:00	南部

月/日	「いきいき健康ひろば」イベント今後の予定	
9/14 (水)	10・15年継続表彰式 【時間】 14:00～15:30 あがたの森公園 講堂で行います。対象者の方は是非ご出席ください。	
9/16 (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	
9/28 (水)	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3 熱大メイトの修理日を設けました。お手持ちの熱大メイトの修理をおこないます。状態にもよりますが気になる方は熱大メイトをお持ちの上、お越しください。	
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	
10/27 (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 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。	
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 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。	
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 84.6 %

2

神林地区 65.0 %

2

庄内地区 53.6 %

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 (8月31日現在)