



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

## 10/30 ウォーキング講座



ウォーキング講座が10月30日(水)にあります。新入会員の方は是非ご参加ください。ウォーキング姿勢、インターバル速歩の歩き方を行います。しっかり身につけてしっかり歩きましょう！既存会員の方も一緒にやりましょう！ウォーキング講座は9:30~11:00ですが、体育館は12:30まで解放します。講座の時間に間に合わない方も、その日のトレーニングでお越しください。



### JTRCのLINEはじめてます!!

タイムラインに各種情報を配信♪  
QRコードより登録をお願いします。



\*トーク機能で個別相談もできますが、返信までにお時間をいただく場合がございます。緊急のお問い合わせはお控えください。

#### 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 60%
- 2 白板 地区 54%
- 3 松南 地区 50%

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)

日	「いきいき健康ひろば」今後の予定
10/28 (月)	<b>秋のバスハイク〔清里高原〕</b> 秋のバスハイク「清里高原ウォーキングのご案内」を配布しています。ご確認の上お申し込みください。
10/30 (水)	<b>ウォーキング講座</b> <b>【時間】</b> 9:30～11:00 <b>【集合場所】</b> 南部体育館 <b>【持ち物】</b> 室内シューズ、飲料、タオル、運動の出来る支度 <b>【内容】</b> 特に新入会された方は是非ご参加ください。ウォーキングの姿勢から歩き方の講座です。継続会員の方もウォーキングの見直しということでご参加ください。
11/7 (木)	<b>光城山トレッキング</b> <b>【時間】</b> 9:30～11:30 <b>【集合場所】</b> 光城山登山口駐車場 <b>【持ち物】</b> 飲料、タオル、携帯食、運動の出来る支度、防寒 <b>【内容】</b> 光城山の頂上まで歩いて登りましょう！登山道ですが頂上までの距離も短くトレーニングには最適の場所です。初めての方もチャレンジしてみてください。頂上から安曇平、北アルプスが一望できます。
11/14 (木)	<b>御殿山・早落城跡ウォーク</b> <b>【時間】</b> 9:30～11:30 <b>【集合場所】</b> 浅間文化センター向かい駐車場(本郷福祉ひろば横駐車場) <b>【持ち物】</b> 飲料、タオル、運動の出来る支度、防寒 <b>【内容】</b> 浅間温泉裏手の山、御殿山から洞の早落城跡へ向かいます。歩く距離は4kmほど。最初に登る御殿山が急なだけで、あとは少しずつ下るコースです。
11/18 (月)	<b>神林ウォーク</b> <b>【時間】</b> 9:30～11:30 <b>【集合場所】</b> 神林公民館西側 運動場駐車場 <b>【持ち物】</b> 飲料、タオル、運動の出来る支度、防寒 <b>【内容】</b> 神林公民館を出発しウォーキング。途中、長久寺に寄りお寺を拝見させていただいたあと住職のお話を聞きます。そのあと神林地区のウォーキングを続け神林公民館へ戻ります。
11/28 ～29日	<b>晩秋の東京名所を歩きましょう (1泊2日)《県外バスハイク》</b> <b>【日時】</b> 令和元年11月28日(木)～29日(金) 1泊2日 <b>【内容】</b> 1日目:神宮外苑・オリンピック競技場⇒イチョウ並木⇒東宮御所⇒迎賓館⇒四谷見附など 2日目:東京タワー⇒増上寺・芝公園⇒築地場外市場⇒五輪施設車上見学など 詳細は案内チラシでご確認ください。 <b>【問合せ・申込み】</b> 本郷地区トレーナ 遠山精一さんまで ☎090-1119-9780
※10/6 (日)	<b>※テレビ放送 (SBC)</b> <b>【番組名】:</b> 「信州大学放送公開講座」 <b>【時間】:</b> 16:30～17:00 <b>【内容】:</b> 医学系研究科教授 増木先生がインターバル速歩をテーマにお話をされます。
注)	<b>※原則、屋外のイベントは雨天、悪天候中止とします。</b> <b>※イベントの内容は変更になる場合もあります。最新の「てくてく通信」でご確認ください。</b>