



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

2023.2.1 vol.142

縣神社



筑摩神社



深志神社



四柱神社



1月5日、新年最初のウォーキング「新年神社巡り」を行いました。当日は晴天に恵まれ風もなく、ウォーキングには最高の日でした。そして、54名の大勢の方々にご参加いただきました。いつものようにあがたの森に集合し、四つの神社を巡りました。最初に訪れたのは縣神社。あがたの森のすぐそばにあるのですが、残念なことにあまり知られていません。今回は、トレーナの縣さんが各神社のことを色々調べてきてくださり、ガイドをしていただいたお陰で、いつもの神社巡りとは違い、いろいろな知識を身につけることもできました。これからもこういったイベントでたくさんの方々とウォーキングができることをお祈りいたします。



「いきいき健康ひろば」イベント今後の予定

2/20 (月)	笹賀周辺散策ウォーク 【時間】 13:30～15:30 (午後開催) 【集合場所】 スカイパーク内 やまびこドーム前 【持ち物】 マスク、飲料、健康管理カード、防寒対策、お布施として200円 【内容】 笹賀地区の周辺ウォークのあと、長照寺で住職のお話と座禅体験を予定しています。
2/24 (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】 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
3/13 (月)	拾ヶ堰を歩こう 【時間】 13:30～15:30 (午後開催) 【集合場所】 道の駅 ほりがねの里 【持ち物】 マスク、飲料、健康管理カード、防寒対策 【内容】 道の駅 ほりがねの里を出発し、「本村公民館」、拾ヶ堰沿いのビュースポット「自転車ひろば」に寄りながら歩きます。本村公民館には珍しい神代文字の石碑があります。
3/16 (木)	インターバル速歩合同トレーニング (スポーツレクリエーション) 【時間】 9:30～11:00 【場所】 南部体育館 【持ち物】 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
3/22 (水)	四賀 福寿草散策ウォーキング 【時間】 9:45 (四賀化石館集合) 10:00～12:00 【距離】 約4km 【持ち物】 マスク、飲料、健康管理カード、防寒対策 【内容】 福寿草を探しながら散策しましょう。少し心配なのは温暖化の影響なのか、満開の時期が年により早まってきているとか。以前は3月20日頃だったようです。今年はどうでしょうか。
3/29 (水)	筑北ウォーク 【時間】 坂北駅 9:10集合 【電車】 (行き) 篠ノ井線 平田駅発 8:31 → 松本駅発 8:40 → 坂北駅着 9:06 (帰り) 聖高原駅発 11:52 → 松本駅着 12:25 乗り換え: 松本駅発 12:32 → 平田駅着 12:38 【持ち物】 マスク、飲料、健康管理カード、防寒対策、行動食 【内容】 コース: 坂北駅 → 善光寺街道青柳宿 → 切通し → 麻績宿 → 聖高原駅 きつねの嫁入りの青柳宿を通り、切通し、麻績宿を歩きます。約7km
注)	※ 原則、屋外のイベントは 雨天、悪天候中止 とします。 ※ イベントにご参加する際は 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 田川地区 66.7 %

2 神林地区 50.0 %

2 島内地区 50.0 %

4 鎌田地区 47.4 %

5 四賀地区 46.2 %

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(1月31日現在)