



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

2024.12.1 vol.164

飯綱高原バスハイク



下見の時ですが
カモシカに遭遇
しました

10月末に行われたバスハイクのご報告です。今回の飯綱高原へのバスハイクには約120名の方にご参加いただきました。当日は、高原ならではの霧がすごかったですね。紅葉は今一つでしたが、霊仙寺湖周辺のトレッキングコースを落ち葉を踏みしめながら歩くことができ、秋を感じることができました。実行委員会のみなさまありがとうございました。次回のバスハイクも楽しみましょう!

月/日	「いきいき健康ひろば」イベント今後の予定
12/6 (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
1/9 (木)	新年神社巡り 【時間】 9:30～12:00 【集合場所】 あがたの森講堂前 【持ち物】 飲料、行動食、防寒対策 【内容】 恒例となっています新年神社巡りです。松本市内の神社ウォーキングして回ります。今回のコースは、縣神社―筑摩神社―千鹿頭神社―深志神社を予定しています。今回は少し距離が長くなるかもしれません。しっかり準備をしてご参加ください。
1/10 (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
1/23 (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、運動のできる支度、体育館シューズ
2/17 (月)	座禅ウォーク 菅野中学校のそばにある、陸軍の滑走路跡の碑を訪れたあとに長照寺にて座禅をおこないます。
2/27 (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、運動のできる支度、体育館シューズ
3/5 (水)	自衛隊駐屯地見学ウォーク 12月中に参加希望者のおおよその人数を把握するため、参加人数の調査を行います。データ転送時にコーディネータ、トレーナの方が集計をとります。今回の見学では昼食のカレーがセットになっています。お昼は自衛隊の食堂でいただきます。1月に昼食代として 430円 を参加費として徴収させていただきます。
3/7 (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
3/17 (月)	福寿草ウォーク 四賀地区で福寿草を見ながらのウォーキングです。
3/27 (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、運動のできる支度、体育館シューズ

※ 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。
 - 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します。
 - データ転送に欠席されたなどで、てくてく通信をお渡しできなかった場合は、LINEでお送りします。

※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

- 田川地区 54.6 %
- 松南地区 50.0 %
- 島内地区 50.0 %
- 庄内地区 48.2 %
- 神林地区 41.2 %