



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

藤井沢ダムウォーク



牛伏川・フランス式階段エウォーキング



7月のイベントには暑い中大勢の方にご参加いただきました。藤井沢ダムウォークでは、里山辺地区の田村さんにガイドをしていただきました。フランス式階段エウォーキングでは、川のそばや木陰を歩き清涼感を感じ、下界との違いを感じました。8月のウォーキングイベントは予定していませんが、9月から再開いたしますので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

8/24 (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、バフまたはマスク着用(任意)
9/7 (木)	明科廃線敷ウォーク 【時間】 9:15～12:00 ※行き:松本発8:40ー明科着8:54 帰り:明科発12:13ー松本着12:29 【集合場所】 明科駅 【持ち物】 飲料(最低500ml)、タオル、熱中症対策(帽子、サングラスなど) 【内容】 旧国鉄篠ノ井線跡を歩く人気のウォーキングコースです。明科駅から出発します。廃線敷なので靴は トレッキングシューズを推奨いたします。
9/8 (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、バフまたはマスク着用(任意)
9/19 (火)	梓川地区散策ウォーク 【時間】 9:30～11:30 【集合場所】 梓川支所南裏 福祉ひろば前駐車場 【持ち物】 飲料(最低500ml)、タオル、熱中症対策 【内容】 駐車場を出発し、恭儉寺、大宮熱田神社などを寄りながら歩きます。梓川地区の寺社を巡りながらのウォーキング。所々ガイドを入れながら歩くガイド付きウォーキングです。勉強にもなりますよ。まだ残暑も厳しいと思います。熱中症対策を忘れずに。
10月	体力測定です 体力測定の日程表は9月号に掲載します。
11/13 (月)	中綱湖ー青木湖 一周ウォーク 大系線の築場駅をスタートし、中綱湖ー青木湖を一周します。お昼を持参して歩きます。
11/20 (月)	市内ウォーク 市内ウォーキングの場所を検討中
11/29 (水)	なろう原公園ウォーク 山形村のなろう原公園までのウォーキング。出発は山形村役場から。公園上部から見下ろす松本平は絶景です。
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 島内地区 60.0 %

2 松南地区 57.1 %

3 神林地区 52.9 %

4 田川地区 50.0 %

5 笹賀地区 47.8 %