



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

2023.3.1 vol.143

4月の体力測定 日程

☆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ので頑張ってください。まだしばらくは、感染症対策をしながら行っていきます。

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	14日(金)	9:00	総体1階メイン
	第三	6日(木)	9:30	総体1階メイン	14日(金)	10:30	総体1階メイン
	梓川	10日(月)	9:00	梓川	18日(火)	10:30	梓川
	波田	10日(月)	9:00	梓川	18日(火)	10:30	梓川
	島内	13日(木)	9:00	鎌田	18日(火)	13:30	島立
	田川	13日(木)	9:30	鎌田	18日(火)	13:30	島立
B	岡田	5日(水)	9:00	総体1階メイン	14日(金)	15:00	総体1階メイン
	城東	5日(水)	9:00	総体1階メイン	14日(金)	10:30	総体1階メイン
	四賀	5日(水)	9:30	総体1階メイン	14日(金)	15:00	総体1階メイン
	本郷	5日(水)	9:30	総体1階メイン	14日(金)	13:30	総体1階メイン
	城北	6日(木)	9:00	総体1階メイン	14日(金)	9:00	総体1階メイン
	里山辺	6日(木)	9:30	総体1階メイン	14日(金)	13:30	総体1階メイン
C	芳川	3日(月)	9:00	芳川	17日(月)	9:00	芳川
	寿	4日(火)	9:00	寿	11日(火)	13:30	寿
	寿台	4日(火)	9:30	寿	11日(火)	15:00	寿
	中山	4日(火)	9:30	寿	11日(火)	15:00	寿
	庄内	12日(水)	9:00	南部	19日(水)	9:00	南部
	松南	12日(水)	9:30	南部	19日(水)	10:30	南部
D	笹賀	3日(月)	9:30	芳川	17日(月)	13:30	芳川
	神林	11日(火)	9:00	神林	17日(月)	15:00	芳川
	新村	11日(火)	9:00	神林	18日(火)	9:00	梓川
	和田	11日(火)	9:30	神林	18日(火)	9:00	梓川
	今井	11日(火)	9:30	神林	17日(月)	10:30	芳川
	島立	13日(木)	9:00	鎌田	18日(火)	15:00	島立
	鎌田	13日(木)	9:30	鎌田	19日(水)	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
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
5/16 (火)	アルプス公園ウォーキング アルプス公園内を歩きます。結構広いですよ。
5/23 (火)	拾ヶ堰を歩きましょう！～のんびりと山や田園風景を眺めながら～ 島内駅を出発し、南豊科駅まで歩きます。
5/31 (水)	バスハイク: 妙高笹ヶ峰 詳細後日
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 59.1 %
- 3 島内地区 50.0 %
- 4 笹賀地区 47.4 %
- 5 中山地区 40.0 %

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(2月28日現在)