



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・成東・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

2023.4.1 vol.144

## ご入会おめでとうございます



4月5日、この春ご入会された方々の開校式・オリエンテーションが行われました。ご入会された方は19名。皆さん、思い思いの目標を持たれてご入会されたことと思います。是非、その目標に向かって体力づくりを頑張っていたいただきたいです。そして、イベントなどにもご参加していただき、会員さん同士の交流も深めていただきたいなと思います。

今年は桜が満開のタイミングで写真が撮れました！幸先の良いスタートが切れました！一緒に頑張りましょう！

### 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。

# 「いきいき健康ひろば」イベント今後の予定

4/26 (水)	<b>インターバル速歩講習会 (新入会者対象)</b> 【時間】 9:30～11:00 【場所】 南部体育館 【持ち物】 室内シューズ、飲料、タオル 【内容】 インターバル速歩の歩き方、色々なご質問などにもお答えします。
5/12 (金)	<b>インターバル速歩合同トレーニング</b> 【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)
5/16 (火)	<b>アルプス公園ウォーキング</b> 【時間】 8:45集合 9:00～11:00 【集合場所】 アルプス公園東駐車場 【持ち物】 飲料、タオル、行動食 【内容】 アルプス公園は南北に長い敷地の中に動物園やマレットゴルフのコースがありますし、山(?)もあります。そんなアルプス公園を歩き回ってみましょう。
5/23 (火)	<b>拾ヶ堰を歩きましょう!</b> 【時間】 9:30～12:45 【集合場所】 大糸線島内駅(松本駅9:20発 - 島内駅9:25着) 島内駅周辺には駐車場がありません。公共交通機関のご利用をお願いいたします。 【持ち物】 飲料、タオル、行動食 【内容】 島内駅より拾ヶ堰沿いを歩いて南豊科駅まで向かいます(約8km)。南豊科駅には <b>12:30頃</b> の到着を予定しています。少し距離はありますが、のんびりと山や田園風景を眺めながら歩いてみましょう。 【帰り電車】 南豊科発12:45 - 松本駅着13:03
5/25 (木)	<b>インターバル速歩合同トレーニング</b> 【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)
5/31 (水)	<b>バスハイク:妙高笹ヶ峰</b> 案内は体力測定時に配布します。ご確認の上、お申込みください。
6/5(月)	<b>スカイパークウォーク</b>
6/9(金)	<b>インターバル速歩合同トレーニング</b> 【時間】 14:00～15:30 【場所】 梓川体育館
6/29 (木)	<b>島々沈下橋ウォーク</b>
6/22 (木)	<b>インターバル速歩合同トレーニング</b> 【時間】 9:30～11:00 【場所】 南部体育館
注)	※ 原則、屋外のイベントは <b>雨天、悪天候中止</b> 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

インターバル速歩トレーニング  
 達成率ランキング

<b>1</b>	田川地区 66.7 %
<b>2</b>	四賀地区 61.5 %
<b>3</b>	神林地区 54.6 %
<b>4</b>	松南地区 50.0 %
<b>5</b>	寿地区 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(3月31日現在)