



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

JTRC インターバル速歩 10年継続 表彰式

## おめでとうございます！



5月29日、まつもと市民芸術会館にてインターバル速歩10年継続表彰式が行われました。対象者24名のうち20名の方がこの日表彰されました。皆さんが気になっていた今回のシャツの色は「紫」。10年継続のシャツもこれで5枚目になります。ウォーキングイベントなどに着て来ていただき、これからもインターバル速歩を頑張って健康でいてください。

お知らせ

## JTRCのLINEはじめました!!

タイムラインに各種情報を配信♪  
QRコードより登録をお願いします。



\*トーク機能で個別相談もできますが、返信までにお時間をいただく場合がございます。緊急のお問い合わせはお控えください。

### インターバル速歩トレーニング 達成率ランキング

- 1 神林 地区 65%
- 2 松南 地区 63%
- 3 和田 地区 41%

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 (5月31日現在)  
みなさんトレーニング頑張りましょう！

日	「いきいき健康ひろば」今後の予定
6/6 (木)	<b>明科廃線敷きウォーク</b> <b>【時間】 9:30～12:00 (明科駅)</b> <b>【集合場所】:</b> 明科駅 <b>【持ち物】:</b> 飲み物、行動食、熱中症対策 <b>【内容】:</b> 明科駅から漆久保トンネルまでの往復になります。新緑のウォーキングです。 <b>【電車】:</b> 篠ノ井線 行き 松本駅発 8:40－明科駅着 8:54 帰り 明科駅発 12:10－松本駅着 12:29
6/21 (金)	<b>梓川新緑ウォーク</b> <b>【時間】 9:30～12:00</b> <b>【集合場所】:</b> 梓水苑東側駐車場 <b>【持ち物】:</b> 飲料、行動食、熱中症対策 <b>【内容】:</b> 梓水苑から梓川上流へ向かいウォーキングをします。新緑がちょうどよい頃で気持ちよく川沿いを歩けることでしょう。
7/1 (月)	<b>栄養講座「おいしく食べてしっかり歩こう！～第1部 詳しく知ろう 血糖値・痛風編～」</b> バランスよく食べる大切さを血糖値の動きからクイズ形式で解説します。その場で血糖値を測定するグループワークも行います！全地区対象、どの地区の方も参加できます。奮ってご参加下さい。 <b>【時間】 9:30～11:30</b> <b>【場所】</b> 庄内公民館(ゆめひろば庄内)1階 視聴覚室 <b>【持ち物】</b> 筆記用具、体力測定血液検査表 <b>【講師】</b> 管理栄養士 吉原真里
7/4 (木)	<b>諏訪大社上社巡りウォーク</b> <b>【時間】 9:30～13:00(茅野駅)</b> <b>【集合場所】:</b> 茅野駅前 <b>【持ち物】:</b> 昼食、飲料、行動食、タオル、熱中症対策 <b>【内容】:</b> 茅野駅－諏訪大社本宮－前宮－茅野駅の順に歩きます。昼食を途中でとります。 <b>【電車】:</b> 行き 松本駅発 8:43－茅野駅着 9:29 帰り 茅野駅発 13:05－松本駅着 13:50
7/19 (金)	<b>岡田ウォーク</b> <b>【時間】 9:30～12:00</b> <b>【集合場所】</b> ウォーターフィールド(陸上競技練習場) ・「デリシア 桐店」と「長野銀行 松本北支店」の間の道を住宅地に向かい北上します。少し狭い道ですが直進で500mほど進みます。ゆるやかな丁字路に出ますので、そこを左に100mほど進むとウォーターフィールドに着きます。丁字路のところにスタッフが立っていますのでそこで駐車場までの行き方を聞いてください。 <b>【持ち物】</b> 飲料、歩ける服装 熱中症対策 <b>【内容】</b> 岡田ウォーターフィールド(陸上競技練習場)に集合して周辺を歩きます。当日は六助池まで歩いていきます。途中、岡田神社などにも立ち寄る予定です。
7/23 (火)	<b>インターバル速歩講習会</b> <b>【時間】 9:30～11:00 【場所】</b> 南部体育館 一般の方への体験会を兼ねたインターバル速歩講習会を行います。現役の方は一般の方で興味のある方と一緒に是非ご参加ください。ウォーキングの姿勢チェックを行います。
8/1 (木)	<b>栄養講座「おいしく食べてしっかり歩こう！～第2部 詳しく知ろう コレステロール・貧血」</b> <b>【時間】 9:30～11:30</b>
8/5 (月)	<b>鎌田ウォーキング</b>
注)	<b>※原則、屋外のイベントは雨天、悪天候中止とします。</b> <b>※イベントの内容は変更になる場合もあります。最新の「てくてく通信」でご確認ください。</b>