



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

## 10月の体力測定日程

日にち	時間	場所	対象地区
10月2日(水)	8:30~12:00	寿体育館	寿
10月3日(木)	8:30~12:00	神林体育館	神林 笹賀
10月4日(金)	8:30~12:00	南部体育館	庄内 松南
10月7日(月)	8:30~12:00	南部体育館	鎌田 田川
10月8日(火)	8:30~12:00	梓川体育館	梓川 波田
10月9日(水)	8:30~12:00	総体メイン	本郷 岡田
10月10日(木)	8:30~12:00	四賀体育館	四賀
10月11日(金)	8:30~12:00	総体メイン	城北 里山辺
10月17日(木)	8:30~12:00	神林体育館	和田 新村 今井
10月18日(金)	8:30~12:00	島立体育館	島立 島内
10月19日(土)	8:30~12:00	芳川体育館	夜コース
10月21日(月)	8:30~12:00	芳川体育館	芳川
10月23日(水)	8:30~12:00	総体メイン	城東 白板 第三
10月24日(木)	8:30~12:00	寿台体育館	寿台 中山

来月は上記の日程で体力測定が予定されています。原則対象地区の日程で体力測定をおこなっていただくようお願い致します。他の日にちを希望される方はコーディネータにご連絡ください。

**[持ち物]**・ 熟大メイト、体育館用シューズ、タオル、軽食、飲み物、朝のまなげなければならない薬

**[注意事項]**・ 当日は採血があります。朝食は摂らずにお越しください。水、お茶は飲んでもOKです。  
 ・ 血圧のお薬は朝飲んできてください。その他のお薬は主治医にご相談してください。  
 ・ 前日の夕食は午後9時までに済ませ、油の強い食べ物は控えてください。

日	「いきいき健康ひろば」今後の予定
9/5 (木)	<p><b>パソコン教室</b>（ノートパソコンを持っていないけど参加してみたいという方は事前に連絡をください）  <b>【時間】</b> 13:00～15:00（パソコン教室 13:00～14:30、スマホ教室14:30～15:00）  <b>【場所】</b> 松南公民館（なんなんひろば）会議室1  <b>【持ち物】</b> ノートパソコン、タブレット、スマホ（Lineアプリを持っている人）  <b>【内容】</b> パソコン：自分のページにアクセスしてみよう（記録の見方、便利機能）            スマホ：Lineで「JTRC」と「友だち」登録してみよう</p>
9/11 (水)	<p><b>インターバル速歩講習会</b>  <b>【時間】</b> 13:30～15:00  <b>【場所】</b> 松本市総合体育館 2F サブアリーナ  <b>【持ち物】</b> 運動のできる支度、室内シューズ、タオル、飲料  <b>【内容】</b> 後期募集に向けたインターバル速歩体験会です。会員の方のお友達、お知り合いの方でインターバル速歩に興味のある方がいらっしゃれば、是非一緒にご参加ください。</p>
9/20 (金)	<p><b>薄川ウォーク</b>  <b>【時間】</b> 9:30～12:00  <b>【集合場所】</b> あがたの森公園 西側講堂前（駐車場は8:30開場です）  <b>【持ち物】</b> 飲料、行動食、熱中症対策  <b>【内容】</b> あがたの森を出発し、薄川右岸を上流に向かって歩き、山辺ワイナリーを目指します。そこで折り返し、須々岐水（すすきがわ）神社、針塚古墳に寄りあがたの森に戻ります。行きは緩やかな上りで帰りは緩やかな下りのコースです。</p>
10月	<p><b>体力測定月間</b>            表紙の日程表でご自身の参加日をご確認ください。</p>
10/28 (月)	<p><b>秋のバスハイク〔清里高原〕</b>            各地区で、秋のバスハイク「清里高原ウォーキングのご案内」を配布しています。ご確認の上お申し込みください。</p>
11/7 (木)	<p><b>光城山トレッキング</b>  <b>【時間】</b> 午前中イベント  <b>【内容】</b> 光城山の頂上までチャレンジしましょう！</p>
11/14 (木)	<p><b>御殿山・早落城跡ウォーク</b>  <b>【時間】</b> 午前中イベント  <b>【内容】</b> 浅間温泉裏手の山、御殿山から洞の早落城跡へ向かいます。</p>
11/18 (月)	<p><b>神林ウォーク</b>  <b>【時間】</b> 9:00～11:00  <b>【内容】</b> 途中、神林地区の長久寺へ寄ります。</p>
注)	<p>※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。最新の「てくてく通信」でご確認ください。</p>

## 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 50%

2 松南地区 44%

3 中山地区 38%

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（8月30日現在）