



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



バスハイクのご報告です。春のバスハイクでは145名の方にご参加いただきました。まずは蓼科御泉水自然園の中を散策。お昼は池の平ホテルで用意していただいた施設で昼食。そのあとの自由時間では白樺湖1周のウォーキングに行かれた方が大勢いらっしゃいました。雨の心配をよそに天気に恵まれ気持ちよく過ごすことができました。池の平ホテルの方には、雨天に備えて昼食をとる場所を提供していただくなど大変お世話になりました。ありがとうございました。

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 50%
- 2 島内地区 44%
- 3 松南地区 43%

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 (6月30日現在)
みなさんトレーニング頑張りましょう!

「いきいき健康ひろば」今後の予定

日	
7/4 (木)	<p>諏訪大社上社巡りウォーク 【時間】 9:30～13:00(茅野駅) 【集合場所】: 茅野駅前 【持ち物】: 昼食、飲料、行動食、タオル、熱中症対策 【内容】: 茅野駅ー諏訪大社本宮ー前宮ー茅野駅の順に歩きます。昼食を途中でとります。 【電車】: 行き 松本駅発 8:43ー茅野駅着 9:29 帰り 茅野駅発 13:05ー松本駅着 13:50</p>
7/19 (金)	<p>岡田ウォーク 【時間】 9:30～12:00 【集合場所】 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。 【持ち物】 飲料、歩ける服装 熱中症対策 【内容】 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。</p>
7/23 (火)	<p>インターバル速歩講習会 【時間】 9:30～11:00 【場所】 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。</p>
8/1 (木)	<p>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」 ご質問の多いコレステロール値について取り上げます。食生活でどんなことに気をつけられるか、クイズを交えて楽しく解説します! 応用編として、貧血予防についても取り上げます。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。 【時間】 9:30～11:30 【場所】 庄内公民館(ゆめひろば庄内)1階 <u>講座室</u> 【持ち物】 筆記用具、体力測定血液検査結果表 【講師】 管理栄養士 吉原真里</p>
8/5 (月)	<p>鎌田ウォーキング 【時間】 8:30～11:00 【集合場所】 鎌田地区公民館駐車場 【持ち物】 飲料、行動色、タオル、熱中症対策 【内容】 公民館をスタートし、亀田屋酒造店(見学・トイレ・買物)、三ノ宮神社を通るコースです。亀田屋酒造店では母屋(130余年前の母屋でタイムスリップ!)、蔵見学を予定しています。買い物もできますが、お酒を買われる際には重いので気を付けてください。</p>
9/2 (月)	<p>安曇野市豊科田んぼアートウォーク 【時間】 9:00～11:30</p>
9/20 (金)	<p>薄川ウォーク</p>
注)	<p>※ 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。最新の「てくてく通信」でご確認ください。</p>