

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

2023.5.1 vol.145



バスハイク 上高地



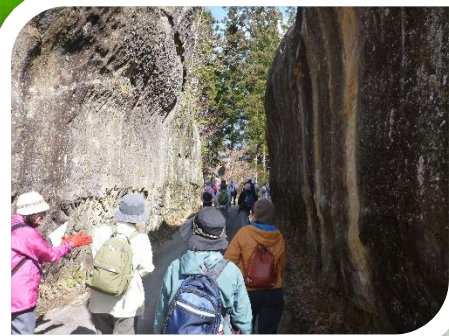
バスハイク 天竜峡



城山ウォーク



藤井沢ダムウォーク



筑北ウォーク

新しい仲間も増え、新年度がスタートしました。インターバル速歩を頑張って、体力づくり・健康維持も大切ですが、仲間とのコミュニケーションも大切だと思います。年間スケジュールでは多くのウォーキングイベントを予定していますので、是非ご参加ください。トレーニングは個人でする方が多いと思いますが、イベントなどで大勢の方と触れ合う機会もまた楽しいと思います。上の写真2枚はバスハイク、下の写真3枚はウォーキングイベントのものです。松本市内をウォーキングしても、何かと新しい発見がいつもあります。てくてく歩いて楽しみましょう!

JTREC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、JTREC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

順位	地区	達成率
1	神林地区	82.4 %
2	田川地区	66.7 %
3	四賀地区	61.5 %
4	島内地区	60.0 %
5	松南地区	57.1 %