



毎月1日発行

天気の良い日は外で歩こう！

# てくてく通信



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

2017.3.1 vol.71

## 4月の体力測定日程

日にち	時間	場所	対象地区
4月6日(木)	8:30 ~ 12:00	寿体育館	寿
4月7日(金)	8:30 ~ 12:00	総合体育館1階メイン	本郷 岡田
4月10日(月)	8:30 ~ 12:00	総合体育館1階メイン	里山辺 城北
4月11日(火)	8:30 ~ 12:00	南部体育館	庄内 松南
4月12日(水)	8:30 ~ 12:00	西部体育館	鎌田 田川
4月13日(木)	8:30 ~ 12:00	四賀体育館	四賀
4月14日(金)	8:30 ~ 12:00	神林体育館	神林 笹賀
4月15日(土)	8:30 ~ 12:00	南部体育館	夜コース会員 新人
4月17日(月)	8:30 ~ 12:00	寿台体育館	寿台、中山
4月18日(火)	8:30 ~ 12:00	神林体育館	和田 新村 今井
4月20日(木)	8:30 ~ 12:00	梓川体育館	梓川、波田
4月21日(金)	8:30 ~ 12:00	芳川体育館	芳川
4月24日(月)	8:30 ~ 12:00	総合体育館1階メイン	城東 白板 第三
4月25日(火)	8:30 ~ 12:00	西部体育館	島立 島内

4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、朝のまなければならぬ薬
- 【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OKです  
・ 血圧のお薬は朝服用してきてください。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	今後の予定
3/9 (木) 3/10 (金)	<b>熟大メイト修理</b> 13:00～15:00 【場所】：ゆめひろば庄内2階会議室 熟大メイトの修理日を設けました。お手持ちの熟大メイトの修理をおこないます。状態にもよりますが気になる方はお持ちください。
3/10 (金)	<b>インターバル速歩講座</b> 9:30～11:30 【場所】：総合体育館メインアリーナ 参加費は無料です。運動のできる支度、体育館用シューズ、水分を準備してください。 主に一般の方を対象としたインターバル速歩体験会になります。ウォーキング講座をおこなったあとに、正しい歩き方、熟大メイトを使用してインターバル速歩の体験をしていただきます。 インターバル速歩にご興味ある方を是非お誘いください。
3/16 (木)	<b>下諏訪ウォーク</b> 9:00～12:00 【集合場所】：下諏訪駅前集合 【持ち物】：飲料、行動食、防寒対策 【コース】：下諏訪駅 下諏訪宿 春宮 慈雲寺 秋宮 ウォーキングコースの詳細は当日お知らせします。秋宮にて少し時間をとり、いったん鳥居前で解散とします。下諏訪発12:21の電車で帰る方は一緒に帰ります。 【電車】 行き：松本発上諏訪行 8:10 - 下諏訪着 8:46 (片道500円) 帰り：下諏訪発松本行 12:21 - 松本着 12:52 (この時間のあとは下諏訪発13:14)
4月	<b>体力測定月間</b> 自分の体力を知ることとはとても大事なことです。体調をしっかりと整えて臨んでください。無理はなさらないように頑張りましょう！
5/18 (木)	<b>バスハイク：「軽井沢 白糸の滝」</b> 案内文、申込書の準備が整い次第各地区にお配りいたします。
5/31 (水)	<b>大町農具川ウォーク</b> 農具川の両岸や片側にツツジとアヤメが植えられていて、5月下旬から6月上旬にかけてちょうど見頃の時期です。花を見ながらの散策を楽しみましょう。
定期	<b>インターバルするDAY・庄内公園</b> 15:00スタート 毎週木曜日

発行：NPO法人熟年体育大学リサーチセンター 松本事業所 [TEL:0263-40-3020](tel:0263-40-3020)