



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

日にち	時間	場所	対象地区
10月3日(水)	8:30~12:00	寿体育館	寿
10月4日(木)	8:30~12:00	芳川体育館	神林、笹賀
10月5日(金)	8:30~12:00	総体メインC面	里山辺、城北
10月10日(水)	8:30~12:00	総体メインC面	本郷、岡田
10月11日(木)	8:30~12:00	梓川体育館	和田、新村
10月12日(金)	8:30~12:00	南部体育館	庄内、松南
10月13日(土)	8:30~12:00	南部体育館	夜コース
10月15日(月)	8:30~12:00	西部体育館	鎌田、田川
10月16日(火)	8:30~12:00	梓川体育館	梓川、波田
10月18日(木)	8:30~12:00	四賀体育館	四賀
10月19日(金)	8:30~12:00	総体メインC面	城東、白板、第三
10月22日(月)	8:30~12:00	芳川体育館	芳川、今井
10月23日(火)	8:30~12:00	西部体育館	島立、島内
10月24日(水)	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、お茶は飲んでもOKです  
 ・ 血圧のお薬は朝のんできてください。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

9/13 (木) **城山ウォーク**  
**9:20～11:45**  
**【集合場所】** 城山公園駐車場(丸の内中学校上)  
**【持ち物】** タオル、帽子、飲み物(熱中症対策でスポーツドリンクを1本は持ってきてください)  
**【内容】** 城山公園から遊歩道を歩きアルプス公園に向かいます。アルプス公園では展望台に寄って、放光寺を經由して城山公園に戻ってきます。最初は適度な登りが続きますがなかなかの展望です。

10/30 (火) **バスハイク:木曾 赤沢美林**  
 赤沢自然休養林は日本の三大美林の一つで「21世紀に残したい日本の自然100選」にも選ばれた場所です。秋の森林浴にはちょうど良いですね。ご案内のチラシが準備できています。ご確認の上お申し込みください。

11/8 (木) **御殿山ウォーク**  
 浅間温泉の裏手の山をぐるっと一回りするウォーキングになります。山といっても里山歩き程度の行程です。

11/16 (金) **和田の新工業団地を歩こう!**  
 工業団地の中、少し変わったところを歩いてみませんか? 当然安全を考慮して歩きます。新感覚のウォーキング。

11/27 (火) **スカイパークウォーク**  
 寒くなる時期ですが定番のスカイパークを一緒に歩きましょう。

**※原則、屋外のイベントは雨天中止とします。**  
**※イベントの内容は変更になる場合もあります。最新のとてく通信でご確認ください。**  
**※9月に入ってもまだ暑い日が続きそうです。引き続き熱中症には気をつけてください。**

## いきいき健康ひろば会員募集中

現在、いきいき健康ひろばでは会員を募集しています。会員のみなさま、是非お友達、ご家族、お知り合いにお声をおかけしていただき、一緒に健康作りをする仲間を増やしましょう!

### ◎インターバル速歩体験会

9/18(火)9:30～11:00

**【場 所】** ゆめひろば庄内3階体育館

**【持ち物】** 室内シューズ、飲料、タオル

**【お願い】** 9月はいきいき健康ひろばの募集月間です。お友達、お知り合いを誘って参加ください。一緒に、インターバル速歩を体験してもらいましょう!

## 夜コースのお知らせ

第2、4木曜日の18時から松本大学でデータ転送、運動指導をおこなっています。

もし「昼間の時間帯ではデータ転送になかなか行けなくなってしまった」というような方は夜コースはいかがでしょうか。ご興味のある方は健康推進コーディネータ古籬までお問合せください。

## 松本事業所移転のお知らせ

松本大学内にありましたJTRC松本事業所は、信州大学内のJTRC本部と統合することになりました。連絡先は本部と同じになります。お間違えのないようお願い致します。

移転先所在地: 〒390-8621 松本市旭3-1-1 電話番号:0263-37-2697 FAX番号:0263-34-6721