



天気の良い日は外で歩こう！

てくてく通信



毎月1日発行

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

2017.2.1 vol.70



年が明けてのウォーキング。寒い日が続いていましたが、毎年恒例の新年祈願ウォークには58名が参加。深志神社の昇殿参拝では、今年も健康に歩けるようご祈禱していただきました。松本井戸巡りでは45名の参加があり、コップ片手に行く先々の井戸の水を飲み比べる方もいらっしゃいました。飲んで感じたことは、湧き水だけあって思ったほど冷たく感じなかったことが新たな発見でした。寒い中、大勢の方が参加してくださいました。「寒くても歩くぞ！」というウォーキングに対する気迫が伝わってきました。



日	今後の予定
2/6 (月)	島立ウォーク (降雪中止) 9:30～12:00(予) 【集合場所】:「松本市歴史の里」駐車場 (松本筑摩高校の南) 【持ち物】:飲料、行動食、防寒対策 【コース】:歴史の里駐車場 沙田神社 亀田屋酒造 歴史の里駐車場 「歴史の里」の駐車場を出発しウォーキングをします。
3/9 (木) 3/10 (金)	熟大メイト修理 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)	インターバル速歩講座 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、ウォーキング指導、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)	下諏訪ウォーク 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。秋宮にて少々時間をとり、いったん鳥居前で解散とします。12:21の電車で帰る方はまとまって帰ります。 【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	体力測定月間 自分の体力を知るこ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)	バスハイク:「軽井沢 白糸の滝」
定期	インターバルするDAY・庄内公園 15:00スタート 毎週木曜日