



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

2017.5.1 vol.73



2017.04.26

## 10年継続表彰おめでとうございます

4月26日、あがたの森文化会館講堂にて「インターバル速歩10年継続表彰式」が行われました。対象者は28名。表彰式には22名の方におこしいたいただきました。記念品のTシャツの色が気になるところでしたが、今回は緑色。気に入って頂けましたでしょうか。式の最後に、記念品のTシャツを着ていただき、トレーナの皆さんも加わって全員で記念撮影。写真からはまだまだ頑張ろう！という気迫が伝わってきます。

日	今後の予定
5/18 (木)	<b>バスハイク：「軽井沢 白糸の滝」</b> ご参加される方へ：舗装道路だけではないので靴はトレッキングシューズを推奨します。
5/31 (水)	<b>大町農具川ウォーク (修正箇所あり)</b> 9:40～12:30 <b>【集合場所】：信濃大町駅</b> <b>【持ち物】：飲料、行動食、昼食</b> <b>【コース】：信濃大町駅 農具川沿い(ツツジ、アヤメ) 信濃大町駅</b> <b>【電車】：行き 松本発 信濃大町行 9:22 - 信濃大町着 10:20 (運賃670円)</b> <b>帰り 信濃大町発 松本行 12:37 - 松本着 13:37</b> 大町市を流れる農具川沿いにある「大町ツツジ・アヤメ街道」は、アヤメ約1万株が見事に咲きます。大町特有の深い青色のアヤメと色とりどりのツツジを眺めながら散策しましょう。
6/8 (木)	<b>中山ウォーク (雨天中止)</b> 9:30～12:00 <b>【集合場所】：松本市立考古博物館 (駐車場が説明しにくい場所なので一旦博物館に集合してください。スタッフが駐車場まで誘導します。相乗りをお願いします。)</b> <b>【持ち物】：飲料、行動食、ウォーキングのできる服装</b> 中山地区をウォーキングします。天気の良いと北アルプスが一望でき白馬方面まで良く見えます。眼下に広がる松本盆地を見ながらのウォーキングは気持ちがいいですよ。
6/15 (木)	<b>梓川ウォーク (雨天中止)</b> 9:00～11:30 <b>【集合場所】：安曇野ワイナリー 大駐車場 (相乗りをお願いします)</b> <b>【持ち物】：飲料、行動食、ウォーキングのできる服装</b> <b>【コース】：安曇野ワイナリーに集合し、大宮熱田神社を往復するコース</b> ウォーキング後、ワイナリーの方による説明、見学を予定しています。ワイナリーでは試飲も出来るようですが、試飲されての車の運転は絶対おやめください。試飲されたい方は、試飲されない方のお車に同乗してくるなどしてご参加ください。
7/3 (月)	<b>山形村ウォーク</b> 山形村の村内をウォーキングします。少し高台になりますので天気の良いれば見晴らしがいいですよ。
定期	<b>インターバルするDAY ・庄内公園 15:00 スタート 毎週木曜日</b>