



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

新しい仲間が増えました



平成30年度いきいき健康ひろばオリエンテーション

4月3日、松本大学にて「平成30年度いきいき健康ひろばオリエンテーション」がおこなわれました。オリエンテーションでは住吉理事長の挨拶から始まり、能勢副理事長の講演、そしていきいき健康ひろばの活動を紹介。昨年度おこなわれたバスハイク、ウォーキングイベントの写真を使って紹介しました。こういったイベントにどんどん参加していただき、インターバル速歩を通じた仲間づくりをしていただきたいと思います。集合写真は桜をバックに撮ることができました。

5月7日(月)NHK総合テレビ「あさイチ」で『インターバル速歩』を取り上げていただき能勢先生も出演されます。生放送ですのでお見逃しなく！



日	「いきいき健康ひろば」今後の予定
4月	体力測定 新年度最初の体力測定ですので頑張りましょう！
5/10 (木)	みさとを歩こう！ 9:30～11:30 【集合場所】 室山アグリパーク駐車場（室山の東面にある公園の駐車場） 【交通案内】 ホームセンター梓川カインズから西へ向かう道路、またはザ・ビック三郷店の東西にはしる南側の道路を道なりに西へ向かいます。安曇野ワイナリーを通り過ぎ、橋を渡った先に案内人が立っていますのでアグリパーク駐車場へ誘導します。 【持ち物】 飲料、行動食 【内容】 白いリンゴの花を見ながらウォーキングをします。途中、木壁画とタイルアートの制作で世界的に有名なあさのたかおさんの工房を見学します。
5/24 (木)	バスハイク『白馬水辺ウォーク』:終日 「白馬水辺ウォーキングのご案内」をお配りしてあります。申込期間は4月26日、27日の2日間です。申込忘れのないようにお願いします。
6/4 (月)	徳運寺まで歩こう！ 松本の厄除け参りでも有名な東山厄除観音がある「徳運寺」までのウォーキング。出発は山辺小学校あたりから。薄川に沿ってウォーキングします。
6/19 (火)	法船寺ウォーク 内田地区の法船寺へウォーキング。境内北側には多くのアジサイが植えられ、花の咲く季節には訪れる人の目を楽しませてくれます。時期的にもちょうどいいかもしれませんね。
6/25 (月)	浅間温泉裏山ウォーク 9:00～12:00 【集合時間・場所】 8:50 浅間温泉文化センター前 【持ち物】 トレッキングシューズ(推奨)、ストック(必要な方)、飲料、行動食 【コース】 浅間温泉ホットプラザ～大音山～御殿山展望台
定期	インターバルするDAY・庄内公園 14:30スタート 毎週木曜日 週1回の定期的な運動を一緒にしましょう。
	※原則、屋外のイベントは雨天中止とします。