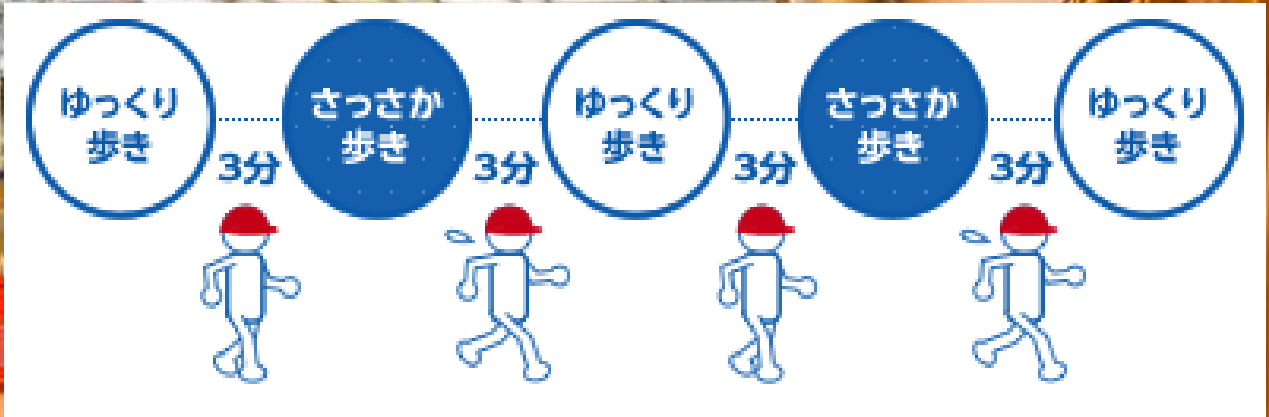




いきいき健康ひろばは、4つのブロックに分かれています

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

インターバル速歩講習会を行います



一般の方も対象とした「インターバル速歩講習会」を行います。ウォーキングフォームの見直しなどにもなります。会員の方のご参加をお待ちしております。

また3月はいきいき健康ひろばの会員募集期間でもあります。ご近所、ご友人、お知り合いの方々をお誘いいただき、一緒に体を動かしましょう。ウォーミングアップを兼ねたリクリエーションも行います。みなさんご参加ください。

日時: 3月6日(水)
時間: 10:00~11:30
場所: 南部体育館
持ち物: 室内シューズ、タオル
飲料



注意

1月16日から長野県にもインフルエンザ警報が発表されています。日頃からインフルエンザ、にかからないよう注意しましょう。

- ・流水や石けんを使って十分な「手洗い」を行いましょ
- ・十分な休養やバランスの取れた栄養摂取により、体力や抵抗力を高めましょ
- ・乾燥しやすい室内では、加湿器などを使って適切な湿度を保ちましょ (40~70%)
- ・なるべく人混みに出かけることを避け、やむを得ず人混みに入るときにはマスクを着用ましょ

日 「いきいき健康ひろば」 今後の予定

2/4 (月)	<p>アルウィン施設見学ウォーク 【時間】 9:30～12:00 【集合場所】 スカイパーク内 陸上競技場前駐車場 【持ち物】 飲料、歩く服装、防寒 【内容】 陸上競技場よりアルウィンに向かいアルウィン施設内を見学します。選手ロッカールーム、貴賓室など。その後スカイパークのウォーキングコースを歩きます。</p>
3/4 (月)	<p>岡田ウォーク 【時間】 9:30～12:00 【集合場所】 ウォーターフィールド(陸上競技練習場) ・「デリシア 桐店」と「長野銀行 松本北支店」の間の道を住宅地に向かい北上します。少し狭い道ですが直進で500mほど進みます。ゆるやかな丁字路に出ますので、そこを左に100mほど進むとウォーターフィールドに着きます。丁字路のところにスタッフが立っていますのでそこで駐車場までの行き方を聞いてください。 【持ち物】 飲料、歩ける服装、防寒 【内容】 岡田ウォーターフィールド(陸上競技練習場)に集合して周辺を歩きます。当日は六助池まで歩いていきます。途中、岡田神社などにも立ち寄る予定です。ウォーターフィールド内をインターバル速歩で歩くこともできます。ウォーキング後に歩いてみてはどうでしょう。</p>
3/14 (木)	<p>寿ウォーク 【時間】 9:30～12:00 【集合場所】 寿地区寿出張所(寿地区福祉ひろば) 【持ち物】 飲料、歩ける服装、防寒 【内容】 寿地区のウォーキングマップを参考に歩きます。寿出張所より南側のコースを5kmほど歩く予定です。時間にして1時間半ほど。</p>
4月	半年に一度の体力測定があります。体力測定に向けてしっかりトレーニングをして臨みましょう！
5/22 (水)	<p>バスハイク 実行委員会では「白樺湖・女神湖ウォーキング」を計画しています。詳細が決まり次第お知らせします。</p>
	<p>※ 原則、屋外のイベントは雨天、悪天候中止とします。</p> <p>※ イベントの内容は変更になる場合もあります。最新の「てくてく通信」でご確認ください。</p>