



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

2017.10.1 vol.78



(鬼押出し浅間園)



(信濃大町駅)



(旧中山道)



(展望台からの眺め)



(農具川沿いのアヤマ)



(二百地蔵)



(白糸の瀧)



(北アルプスを望む)



(宿場を散策)

バスハイク 軽井沢

大町農具川ウォーク

奈良井宿ウォーク

上記の写真は一部ではありますが上半期にイベントとしておこなってきたウォーキングです。裏面を見てくださいと、これからのイベントが記載されています。新規入会された方もインターバル速歩で体力アップ、健康維持をめざし、このようなイベントにも是非ご参加してください。仲間作りにもなりますよ。 (*^-^)

日	「いきいき健康ひろば」今後の予定
10/30 (月)	バスハイク:秋の横谷溪谷 (会員限定) 実行委員会が主催するバスハイクです。大勢の方のご参加お待ちしております。「バスハイクの案内」をご覧ください。
11/6 (月)	鎌田地区を歩こう! (一般参加OK!) 9:30~11:30 【集合場所】 鎌田地区公民館 (車で来られる方は両島浄水場にお止めください。鎌田公民館より西へ50m程行った所です。) 【コース】 鎌田地区の地籍をウォーキングします。 【持ち物、準備】 運動のできる支度、防寒対策、飲料 知っているようで意外と知らないのがご近所。今回は鎌田地区を歩きます。意外な発見があるかもしれません。
11/16 (木)	スカイパークウォーキング (一般参加OK!) 9:30~11:30 【集合場所】 スカイパーク陸上競技場駐車場 【持ち物、準備物】 運動のできる支度、防寒対策、飲料 10kmコースとショートコースに分かれてスカイパークのジョギングコースを歩きます。この機会に10kmを一気に歩いてみるのはいかがでしょうか。また、インターバル速歩の歩き方の講習も行います。一般の方もお誘いの上ご参加ください。
11/22 (水)	里山辺ウォーク (一般参加OK!) 9:30~11:30 【集合場所】 山辺運動公園 (山辺小学校西、または金華橋より北に300m右側:金華橋付近にスタッフが立って駐車場へ誘導します) 【コース】 山辺運動公園から千鹿頭池まで歩き、千鹿頭神社や展望台などを散策します。 【持ち物、準備】 運動のできる支度、防寒対策、飲料 史跡を散策しながらのウォーキングです。寒くなってくる時期ですが、みなさんと元気に歩きましょう。
1/11 (木)	新年祈願ウォーク 恒例になっている新年のウォーキングイベントです。神社でご祈願していただいたあとにウォーキングします。
1/15 (月)	栄養講座 多くの方ご参加ください。詳細は決まり次第お知らせします。
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 週1回の定期的な運動を一緒にしましょう。

JTRCからの連絡事項

熟大メイト紛失による補償について

熟大メイトの在庫にも限りがあります。高価(定価44,500円)なものでもありますし、失くさぬよう大切に扱っていただきたいということから、今後紛失された際には補償金として1万円頂戴させていただくこととします。何卒ご理解のほど宜しくお願い致します。なお、故障・修理に関しては今まで通りの対応をさせていただきます。

ご自身の熟大メイトの確認を!

データ転送時に熟大メイトの取り違えがあり、自分の熟大メイトと思ひこみ、その熟大メイトでしばらくウォーキングしてしまった、ということがありました。データ転送などで受け取った時に確認をするよう気を付けてください。