



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



深志神社にて



横谷溪谷にて



奈良井宿にて



なろう原公園にて



大町 農具川沿いにて

新年度も本格的にスタートしました。4月の体力測定も終わり、速歩レベルも決まり、インターバル速歩でトレーニングするにはとてもいい陽気になってきました。昨年度からの継続会員の方は引き続きトレーニングを、新入会の会員の方は徐々にインターバル速歩に慣れていただきマスターしてってください。また新会員の方は色々なイベントにもご参加いただき他の会員の方との交流を深めていただければと思います。

日	「いきいき健康ひろば」今後の予定
5/10 (木)	<p>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をさんの工房を見学します。</p>
5/24 (木)	<p>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」にお申込みいただいた方は当日は元気にご参加いただけるようにコンディション整えておいてください。</p>
5/30 (水)	<p>ウォーキング講習会(新人対象) 9:30～11:00 【場所】 南部体育館(南松本駅西南側、なんなん広場(松南公民館)隣) 【持ち物】 シューズ、飲み物、タオル 【内容】 インターバル速歩のウォーキング講習会です。しっかりと歩き方をマスターし、日頃のトレーニングに生かしましょう！</p>
6/4 (月)	<p>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。</p>
6/19 (火)	<p>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。</p>
6/25 (月)	<p>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</p>
7/20 (金)	<p>ウォーキングイベント</p>
定期	<p>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。</p>
	<p>※原則、屋外のイベントは雨天中止とします。</p>