



2018.11.1 vol.91

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



10月30日、秋のバスハイクで赤沢自然休養林(赤沢美林)へ行ってきました。総勢約150名の会員の方々が参加してくださいました。早朝まで雨が降っていたようで木道や遊歩道は濡れていたのも、みなさん転ばないように慎重に歩かれてました。この日は気温が9～12℃と予想されており、少し寒さを感じましたが、参加された皆さんはしっかり防寒の準備をされていました。さすがです！この辺の紅葉は残念ながら終わりかけていて紅葉を楽しむまでには至りませんでした。名物のトロッコ列車に乗って往復約25分の小さな旅を楽しんでいらっしゃる方も大勢いらっしゃいましたね。実行委員会の方々の準備がありバスハイクが実施されています。皆さんの参加が励みにもなっています。是非次回もご参加ください。

日	「いきいき健康ひろば」今後の予定
11/5 (月)	インターバル速歩講習会 14:00～15:30 【場所】 総合体育館1階メイン 【持ち物】 上履きシューズ、タオル、飲料、運動のできる服装で 【内容】 いきいき健康ひろば会員の方全員が対象です。新入会の方はもちろん、継続会員の方でウォーキング見直しをしたい方もご参加ください。
11/8 (木)	御殿山ウォーク 9:30～11:30 【集合場所】 本郷地区福祉ひろば 【持ち物】 タオル、飲料、ストック(必要な方)、歩ける服装、防寒 【内容】 本郷地区福祉ひろばから御殿山の「見晴らし展望台」を目指します。御殿山遊歩道コースを歩きます。尾根道を歩き、展望台へ。展望台からは(晴れていれば)北アルプスと松本平が一望できます。距離にして約4km、時間にして2時間程度です。展望台に向かう途中には急な坂道もあります。
11/16 (金)	和田の新工業団地を歩こう！ 9:30～11:30 【集合場所】 松本臨空工業団地内西原公園駐車場(臨空体育館、情報創造館そば) 【持ち物】 タオル、飲料、歩ける服装、防寒 【内容】 工業団地の中を歩きます。最初に情報創造館の展望台に上り景色を眺めてからウォーキング。工業団地内にはウォーキングコースになっている場所もあります。ちょっと珍しい場所を歩いてみませんか。
11/27 (火)	スカイパークウォーク 9:30～11:30 【集合場所】 陸上競技場前 【持ち物】 タオル、飲料、歩ける支度、防寒 【内容】 陸上競技場の北側のスカイパーク内を歩きます。最初にウォーキング姿勢などの講習をおこなってからウォーキングにはいります。一緒に歩いてもよし、インターバル速歩をしていただいてもよし。寒さに負けず屋外で運動をしましょう。
12/5,6	熟大メイト修理 13:30～16:00 【場所】: ゆめひろば庄内2階会議室(予定) 熟大メイトの修理日を設けました。お手持ちの熟大メイトの修理をおこないます。状態にもよりますが気になる方はお持ちください。
1/21 (月)	栄養講座「おいしく食べてしっかり歩こう！」 13:30～15:00
1/31 (木)	安曇野道祖神巡り 安曇野市三郷のJR大系線一日市場駅から歩き始めようと思います。また、電車のご案内をさせていただきます。
1月	新年祈願ウォーク 神社との日程が決まり次第ご案内します。
	※原則、屋外のイベントは雨天中止とします。 ※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。