



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

2017.11.1 vol.79



10月30日、横谷峡バスハイクに総勢135名の方の参加がありました。台風の影響が心配されましたが、良い天気に恵まれ、川もまったくと言っていいほど濁りが無くとても澄んでいました。紅葉は終わりかけなのか今一つでしたが、滝を見ながらの気持ち良いウォーキングができました。今年度後期も頑張りましょう！

日	「いきいき健康ひろば」今後の予定
11/6 (月)	鎌田地区を歩こう！ (一般参加OK!) 9:30～11:30 (雨天中止) 【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】 鎌田地区内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 (雨天中止) 【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 (雨天中止) 【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。神社でご祈祷していただいたあとにウォーキングをします。
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。
2/9 (金)	新村地区を歩こう！ (一般参加OK!) 松本大学がある場所が新村地区になります。大学周辺を散策しましょう。
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いこみ、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。