



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

2017.6.1 vol.74



5月18日、実行委員会主催の軽井沢バスハイクが行われました。予報では雨・・・でしたが、幸いにも屋外を歩いている時間帯に降られることはなかったです。まず鬼押し出しへ向かい園内を散策①。遊歩道脇の溶岩、でもそこには植物が生えてくるんですね②。見晴らし台からの景色も絶景です③。場所を移動し次は白糸の滝へ④。浅間山のきれいな地下水が流れ出て滝を作り出す光景は素晴らしかったです。

日	今後の予定
6/8 (木)	<p>中山ウォーク（雨天中止） 9:30～12:00 【集合場所】: 松本市立考古博物館（駐車場が説明しにくい場所なので一旦博物館に集合してください。スタッフが駐車場まで誘導します。相乗りをお願いします。） 【持ち物】: 飲料、行動食、ウォーキングのできる服装 ※中山地区をウォーキングします。天気が良いと北アルプスが一望でき白馬方面まで良く見えます。眼下に広がる松本盆地を見ながらのウォーキングは気持ちがいいですよ。</p>
6/15 (木)	<p>梓川ウォーク（雨天中止） 9:00～11:30 【集合場所】: 安曇野ワイナリー 大駐車場（相乗りをお願いします） 【持ち物】: 飲料、行動食、ウォーキングのできる服装 【コース】: 安曇野ワイナリーに集合し、大宮熱田神社を往復するコース ※ウォーキング後、ワイナリーの方による説明、見学を予定しています。ワイナリーでは試飲も出来るようですが、試飲されての車の運転は絶対おやめください。試飲されたい方は、試飲されない方のお車に同乗してくるなどしてご参加ください。</p>
7/3 (月)	<p>山形村ウォーク（雨天中止） 9:30～12:00 【集合場所】: 山形村役場北側グラウンド駐車場 【持ち物】: 飲料、行動食、ウォーキングのできる服装（熱中症対策） 【コース】: 山形村役場からなろう原公園に向かいます。他にも周辺の見学スポットを回る予定です。 ※なろう原公園から松本平を見下ろす景色は気持ちがいいですよ。</p>
8/7 (月)	<p>奈良井宿を歩こう！ 電車に乗って奈良井宿へウォーキングに行きます。電車の旅もなかなかいいですよ。</p>
8/18 (金)	<p>武居城山ウォーク(朝日村) 朝日村の武居城(別名洗馬城)周辺をウォーキングします。</p>
8/21 (月)	<p>栄養講座 詳細が決まりましたらお知らせします。</p>
定期	<p>インターバルするDAY・庄内公園 15:00スタート 毎週木曜日</p>