



毎月1日発行

天気の良い日は外で歩こう！



でてく通信



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

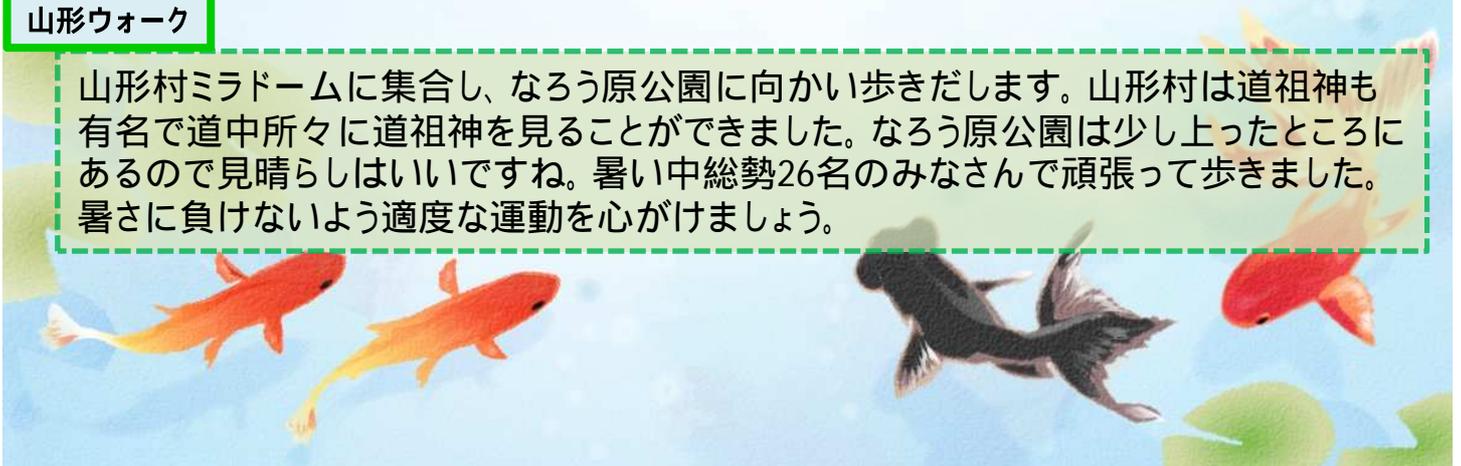
- A: 第三・白板・田川・島内・梓川・波田
- B: 城北・城東・里山辺・本郷・岡田・四賀
- C: 芳川・寿・寿台・庄内・松南・中山
- D: 鎌田・島立・新村・和田・神林・笹賀・今井

2017.8.1 vol.76



山形ウォーク

山形村ミラドームに集合し、なろう原公園に向かい歩きます。山形村は道祖神も有名で道中所々に道祖神を見ることができました。なろう原公園は少し上がったところにあるので見晴らしはいいですね。暑い中総勢26名のみなさんと頑張って歩きました。暑さに負けないよう適度な運動を心がけましょう。



日	今後の予定
8/7 (月)	<p>奈良井宿を歩こう！ 8:45～11:26 (現地) 【集合場所】:奈良井駅(中央本線(中央西線)) 【持ち物】:飲料、行動食、熱中症対策 【コース】:奈良井駅 - 杉並木 - 奈良井宿町並み - 鎮神社 - 櫛川歴史民俗資料館(200円) 奈良井駅から鎮神社までの間、町並み、お寺などを見て歩きます。櫛川歴史民俗資料館で、奈良井宿の概要を学んでみよう、ということで資料館の見学を予定しました。資料館を見たあとは自由行動とし、11:20に奈良井駅集合とします。その後も滞在したい方は下記に電車の時刻表を載せますので参考にご覧ください。 【電車の時刻】:行き 松本駅発 7:41 — 奈良井駅着 8:40 (電車賃片道 580円) 帰り 奈良井駅発 11:26 — 松本駅着 12:24 (奈良井駅発 13:25 — 松本駅着 14:15)</p>
8/18 (金)	<p>武居城跡 城山ウォーク(朝日村) 9:30～12:00 【集合場所】:光輪寺(東筑摩郡朝日村西洗馬796) 【持ち物】:飲料、行動食、熊除け鈴(用心でお持ちの方) 【コース】:光輪寺 - 武居城公園 - 武居城跡頂上 - 光輪寺 武居城は小山の上に建つ城で、山の斜面を利用した横堀と縦堀がこの城の大きな特徴のようです。麓から城跡までの比高は約80mほどですが、一気に登るので結構急勾配です。場所は公園ではありますが、山道をおあるきますので念のため熊除け鈴などお持ちの方は準備してください。</p>
8/21 (月)	<p>栄養講座 「おいしく食べてしっかり歩こう！」 13:30～15:00 <u>どなたでも参加できます。特にH28年10月、H29年4月入会の方奮ってご参加ください。</u> 【場所】:ゆめひろば庄内 大会議室 【持ち物】:筆記用具、体力測定血液検査表、ご自宅の味噌汁(液体のみ)20～30cc程度 【内容】:体力測定時の血液検査データを基に食生活との関連や乳製品と運動のお話しをします。 個別栄養アンケートを提出いただいた方(H28年10月、H29年4月入会者)には解析結果表も当日お返しします。デジタル塩分計による味噌汁の塩分測定も実施します。 【講師】:管理栄養士 吉原真里</p>
9/8 (金)	<p>広丘短歌ウォーキング 9:15～11:45(予) 【集合場所】:塩尻短歌館(広丘小学校の南、広丘駅より徒歩8分) 【持ち物】:飲料、行動食、熱中症対策 【コース】:短歌館 - 広丘短歌公園 - 若山喜志子生家 - 短歌館 【交通】:松本発8:30 - 広丘着8:50 広丘発12:11 - 松本着12:24 広丘には塩尻ゆかりの歌人の歌碑が多く建立されています。歌碑を巡りながら楽しくウォーキングをしましょう。</p>
9/ 26(火)～ 27(水)	<p>伊勢神宮と二見ヶ浦・鳥羽を歩きましょう！ 1泊2日 【集合場所】:浅間温泉文化センター前 6:50 松本駅アルプス口 7:10 【参加費】:32,000円(交通費、宿泊料等含) 【募集人員】:25名(定員になり次第締め切り) 【申し込み】:8月31日までに本郷地区トレーナ遠山さん(090-1119-9780)までご連絡ください。 詳細は案内チラシをご覧ください。</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 週1回の定期的な運動を一緒にしましょう。</p>
<p>発行:NPO法人熟年体育大学リサーチセンター 松本事業所 TEL:0263-40-3020</p>	