



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



## 増木静江教授 就任祝賀会

能勢先生からスポーツ医科学講座を受け継がれた増木先生の教授就任祝賀会が、11月23日ブエナビスタにて開催されました。信州大学、松本大学はもとより、海外からもお祝いにかけてくださり、90名を超える盛会となりました。いきいき健康ひろば会員を代表して参加くださった19名の健康推進トレーナさんは、余興コーナーで『365歩のマーチ』を振り付けで歌ってくださいました。そして、トレーナを代表して庄内地区の木村さんが、記念オリジナルタオルを増木教授の首にかけ、お祝いと激励の言葉を贈りました。増木教授も大変喜んでくださり、インターバル速歩を中心とした事業を一緒に頑張りましょう、と決意を述べられ、参加された皆さんの笑顔が印象的な素晴らしい祝賀会となりました。

日	「いきいき健康ひろば」今後の予定
12/5,6	<b>熟大メイト修理</b> 【時間】 13:30～16:00 【場所】 ゆめひろば庄内2階会議室 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。
1/7 (月)	<b>新年祈願ウォーク</b> 【時間】 9:00～12:00 【集合場所】 あがたの森講堂前（あがたの森内駐車場は8:30開場です） 【持ち物】 飲料、歩ける服装、防寒、参加費1000円（修祓礼拝、御守り代） 【内容】 あがたの森に集合して深志神社で昇殿参拝をおこないます。参拝後のウォーキングは上土町方面に向かい、正行寺、女鳥羽の泉、槻井泉神社の湧水などを巡るコースです。
1/21 (月)	<b>栄養講座「おいしく食べてしっかり歩こう！」</b> ～サルコペニアを予防しながら元気に歩ける食生活の5つのポイントをご紹介します～ <b>☆全地区対象 どの地区の方でも参加できます！！</b> 【時間】 13:30～15:00 【場所】 庄内公民館(ゆめひろば庄内)1階 講義室  【内容】 前半、個別栄養アンケートを提出いただいた方(H30年10月入会者)に、結果表を返却し、見方を説明します。H30年4月入会の方奮ってご参加ください！ <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p>※栄養アンケートの見方についての解説は今回が<b>最後</b>になります。 過去に栄養アンケートを実施された方、個別結果表をお持ちの方も是非お越し下さい！</p> </div> 後半は、体力測定時の血液検査データを基に元気に歩ける食生活の5つのポイントをご説明します。最近よく聞くサルコペニア(老人性筋萎縮症)と低栄養との関連もご紹介します。デジタル塩分計によるご自宅の味噌汁の塩分測定も実施します。少量で結構なので蓋のある入れ物に入れお持ちください。 【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)30cc程度 【講師】 管理栄養士 吉原真里
1/31 (木)	<b>三郷「義民の里」を歩く ～電車でGO！～</b> 9:40～12:20 【集合場所】 JR大系線一日市場駅(自家用車で来る方は駐車場の確保は各自でお願いします) 【持ち物】 飲料、防寒服装、貞享義民記念館入館料300円(20名以上で200円) 【内容】 安曇野市三郷の一日市場駅からウォーキングを始めます。途中、道祖神、神社に寄りながら「貞享義民記念館」で説明を聞き、中萱駅から松本に帰ります。 行き：松本駅発9:04 ― 一日市場駅着9:36 (平田駅発8:57 ― 松本駅着9:04 直通) 帰り：中萱駅発12:19 ― 松本駅着12:36
2/4 (月)	<b>スカイパーク内施設見学ウォーク</b> 9:30～12:00 松本空港内の見学を含めたウォーキングを予定しています。
	<b>※原則、屋外のイベントは雨天中止とします。</b> <b>※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。</b>
お知らせ	NHK BSプレミアムで放送されている「偉人たちの健康診断」(毎週水曜日20:00～21:00)にてインターバル速歩が取り上げられます。放送は1月16日(水)の予定