



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

2017.4.1 vol.72

さあ、新年度スタートです！！



平成29年度いきいき健康ひろばオリエンテーション

4月4日、松本大学にて「平成29年度いきいき健康ひろばオリエンテーション」がおこなわれました。今年度入会された新人さんは24名。その内19名の方にご参加いただきました。オリエンテーションでは住吉理事長の挨拶から始まり、能勢副理事長の講演「インターバル速歩は全国を席卷する?!」、いきいき健康ひろばの活動紹介。活動紹介では昨年度おこなわれたバスハイク、ウォーキングイベントの写真を使って紹介しました。こういったイベントにどんどん参加していただき、みなさんと一緒に運動と仲間づくりをしていきたいと思ひます。よろしくお願ひいたします。

日	今後の予定
4月	体力測定月間 自分の体力を知るとはとても大事なことです。体調をしっかりと整えて臨んでください。無理はなさらないように頑張りましょう！
4/22 (土)	春の里山ミステリーハイキング(雨天、小雨中止) 8:00～12:00 【集合場所】 :浅間温泉文化センター前 【持ち物】 :歩きやすい服装、シューズ(登山靴推奨)、飲料、帽子、手袋、タオル、熟大メイト、ストック(必要な方)、雨具(雨の心配がある場合) 【コース】 :浅間温泉から大正山、大音字山、桜ヶ丘などを巡ります。普段あまり人が通らない道も探検気分です歩いてみましょう。急な上り下りがありますが、ゆっくり歩けば楽しいコース。お昼までには戻る予定です。 【問い合わせ】 :本郷地区トレーナー 遠山まで TEL 090-1119-9780
5/18 (木)	バスハイク:「軽井沢 白糸の滝」 詳細が書かれた案内を配布しています。参加希望の方は申し込み期間内にお申込みください。
5/31 (水)	大町農具川ウォーク 9:40～12:30 【集合場所】 :北大町駅 【持ち物】 :飲料、行動食、昼食 【コース】 :北大町駅 農具川沿い(ツツジ、アヤメ) 信濃大町 【電車】 :行き 松本発信濃大町行 9:22 - 信濃大町着 10:20 信濃大町発南小谷行 10:28 - 北大町着 10:31 帰り 信濃大町発松本行 12:37 - 松本着 13:37 大町市を流れる農具川沿いにある「大町ツツジ・アヤメ街道」は、アヤメ約1万株が見事に咲きます。大町特有の深い青色のアヤメと色とりどりのツツジを眺めながら散策しましょう。
6/8 (木)	中山ウォーク 9:30～12:00 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。
6/15 (木)	梓川ウォーク 9:30～12:00 梓川地区をウォーキングします。知っていると思っても歩いてみると意外と新しい発見があるものです。地元松本をたくさん歩きましょう。
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