



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

2021.5.1 vol.121  
 2021.6.1 vol.122

## ご入会おめでとございます!



4月、新入会者のオリエンテーションが行われ、30人の新しい仲間が増えました。スタッフ一同大変喜んでおります。新入会のみなさんと、そして多くのお仲間と一緒に健康づくりに励んでいきましょう。

### 重要 コロナ禍における「いきいき健康ひろば」の活動基準(改)

今年度は長野県の感染警戒レベルに応じて下記の通り事業を実施いたします。松本市の感染警戒レベルにより、いきいき健康ひろば事業の中止、再開が決まりますので、松本市のホームページなどでもご確認をお願いいたします。6月からは以下の基準に変更させていただきます。

### いきいき健康ひろば活動基準 ※イベント開催の可否は感染状況によって変更する場合があります

感染警戒レベル	データ転送	イベント	☆すでにLINEおよびe-mailに登録されている方へは、感染警戒レベル変更時点で連絡します。JTRCホームページでも確認できます。
5(特別警報Ⅱ)以上	×	×	
4(特別警戒)	○ (福祉ひろばが使用できる場合)	×	
3(警報)以下	○	○	

☆ データ転送(グラフの印刷のみ)は以下のとをしや薬局の店舗でも出来ます。

・梓川店 ・島内店 ・庄内店 ・高宮店 ・寿店 ・平田店 ・村井店

クスリのとをしや薬局

メール登録希望の方  
[jtrc@shinshu-u.ac.jp](mailto:jtrc@shinshu-u.ac.jp)  
 このアドレスへ地区とお名前(フルネーム)を記載のうえ、メールをお送りください。

### JTRCのLINE登録希望の方



LINEの「ホーム」画面を表示し、「QRコード」を立ちあげて→QRコードを読み取り、JTRCの名前が表示されたら「追加」してください。

- 登録後は、地区とお名前(フルネーム)をトーク機能から送ってください。
- 現在メッセージを受け取られている方はご登録の必要はありません。

※緊急連絡には対応できません。

月/日	「いきいき健康ひろば」イベント今後の予定
6/3 (木)	井戸ウォーク ～井戸、湧水を巡り～ 【時間】 9:30～11:30 【集合場所】 あがたの森講堂前 【持ち物】 飲料、タオル、健康管理カード、マスク 【内容】 5-6か所の湧水を巡ります。女鳥羽川を挟んで水の硬度が変わると言われています。
6/7 (月)	インターバル速歩講習会(新入会者対象) 【時間】 10:00～11:30 【場所】 南部体育館 【持ち物】 熟大メイト、室内シューズ、飲料、タオル、バフまたはマスク、名札、健康管理カード 【内容】 インターバル速歩の歩き方、色々なご質問などにもお答えします。
6/18 (金)	インターバル速歩合同トレーニング～初心者、熟練者大歓迎！みんなで一緒に歩きましょう 【時間】 14:00～15:30 【場所】 梓川体育館 【持ち物】 ストレッチマット(無い方はバスタオル等)、飲料、タオル、健康管理カード、運動できる支度、体育館シューズ、バフまたはマスク着用
6/22 (火)	洗馬釜井庵周辺ウォーク 【時間】 9:30～11:30 【集合場所】 JA洗馬機械化センター(洗馬小学校西隣の洗馬支所の向かい) 【持ち物】 飲料、タオル、健康管理カード、マスク 【内容】 集合場所から観音堂－釜井庵－登り釜－長興寺－東漸寺－集合場所と巡るコースです。見学をしながら歩きますので距離は4km程度ですが、全行程約2時間とみています。
7/7 (水)	法船寺あじさいウォーク 【時間】 9:30～12:00 【集合場所】 重要文化財馬場家住宅(馬場屋敷) 松本市内田 【持ち物】 飲料、タオル、健康管理カード、マスク 【内容】 馬場屋敷を出発し、法船寺(あじさい寺)を始め神社、仏閣を見学しながらのウォーキングです。最後に職員の方に馬場屋敷の説明をしていただく予定です。
7/8 (木)	インターバル速歩合同トレーニング 【時間】 9:30～11:00 【場所】 南部体育館 【持ち物】 ストレッチマット(無い方はバスタオル等)、飲料、タオル、健康管理カード、運動のできる支度、体育館シューズ、バフまたはマスク着用
7/30 (金)	インターバル速歩合同トレーニング 【時間】 14:00～15:30 【場所】 梓川体育館 【持ち物】 ストレッチマット(無い方はバスタオル等)、飲料、タオル、健康管理カード、運動のできる支度、体育館シューズ、バフまたはマスク着用
8/19 (木)	インターバル速歩合同トレーニング 【時間】 9:30～11:00 【場所】 南部体育館 【持ち物】 ストレッチマット(無い方はバスタオル等)、飲料、タオル、健康管理カード、運動のできる支度、体育館シューズ、バフまたはマスク着用
注)	※ 原則、屋外のイベントは雨天、悪天候中止とします。 ※ イベントの内容は変更になる場合もあります。 ※ イベントなどの情報は最新の「てくてく通信」でご確認ください。

## インターバル速歩 速歩達成率 ランキング



 1位: 松南地区 64.7%

2位: 四賀地区 64.3%

3位: 神林地区 60.0%

4月のトレーニングの転送データを基に、週60分以上の速歩を達成した人数の割合を算出しています。今回は少し順位に変動が…

