



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

2024.7.1 vol.159



6月6日のスカイパークウォークはやまびこドームを出発し、松本空港を横切りスカイパーク内にあるバラ園に向かいました。昨年よりも規模が広くなっており色々な種類のバラを鑑賞しました。飛行機に向かって手を振ると副操縦士の方が手を振って下さいました。天気も薄曇りでちょうどよい陽気でしたね。



6月24日の梓川の金松寺・亀井城跡散策は、梅雨入りの雨が心配されましたが天気に恵まれ実行できました。金松寺横の林の中にある亀井城跡巡り、そのあとは山の中の金松寺跡に。最後に金松寺の本堂で副住職のお話を聞き、本堂の中を見学しました。暑さのため7月、8月のウォーキングイベントはありませんが、熱中症に気を付けて適度な運動を心がけてください。

お知らせ

※とをしや薬局でのデータ転送について

とをしや薬局で行っていたいた熟大メイトのデータ転送ですが、とをしや薬局とウェルシア薬局との合併により、とをしや薬局でのデータ転送サービスが出来なくなりました。ご利用されていた皆様にはご不便をおかけすることになりますが、ご理解のほど宜しくお願いいたします。

※てくてく通信のLINE添付について

10月1日より郵便料金が大幅に値上げされます。JTRC事務局としてもかなりの負担増になってしまいます。データ転送を欠席された方にはてくてく通信を郵送させていただいておりましたが、今後LINE登録されている方には、欠席の際にてくてく通信をLINE添付で送らせていただきます。ご理解のほどご了承ください。よろしくお祈りいたします。10月より実施させていただきます。

後日、てくてく通信をお渡しすることは可能です。その際はお声をおかけください。

月/日	「いきいき健康ひろば」イベント今後の予定
7/12 (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】 神林体育館 【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、運動のできる支度、体育館シューズ
7/25 (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、運動のできる支度、体育館シューズ
8/22 (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、運動のできる支度、体育館シューズ
9/4 (水)	安曇野巡り(穂高) 【時間】 穂高駅 10:00～12:00 【集合場所】 穂高駅 【内容】 穂高駅からウォーキングスタート 穂高神社、碌山美術館(要入館料)、早春賦の碑などを見て歩く予定です。 【電車】 行き:大糸線 松本駅発9:20 — 穂高駅着9:50 帰り:穂高駅発12:05 予定
9/10 (火)	岡谷ウォーク(9/25から日にち変更) 【時間】 8:50～12:20 【集合場所】 岡谷駅 【内容】 岡谷蚕糸博物館、旧岡谷市役所(ゴジラ -1.0のロケ地)、イルフ童画館などを見学をしながらのウォーキングです。博物館は入館料が必要です。 【電車】 行き:松本駅発 8:13 — 岡谷駅着 8:40 帰り:岡谷駅発 12:26 — 松本駅着 12:54
9/17 (火)	信濃日光散策 若澤寺 【時間】 9:30～12:00 【集合場所】 波多神社 【内容】 波多神社に集合し若澤寺跡まで歩いて向かいます。 【電車】 行き:上高地線松本駅発 8:41 — 湊東駅着 9:09 帰り:湊東駅発 11:30 または 12:09
9/26 (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、運動のできる支度、体育館シューズ
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。





JTRCのLINE登録をお願いします

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。
- インターバル速歩関係のメディアや出版物の情報、イベントの中止や変更などの連絡をいたします。

※緊急連絡には対応できません。

**インターバル速歩トレーニング
達成率ランキング**

1

松南地区 53.3 %

2

笹賀地区 50.0 %

2

田川地区 50.0 %

4

庄内地区 48.2 %

5

寿地区 47.4 %

発行: NPO法人熟年体育大学リサーチセンター [TEL:0263-37-2697](tel:0263-37-2697) (平日9:00～16:00)
 JTRC携帯電話 [080-8118-1805](tel:080-8118-1805) (イベント当日のみ可)

直近4週間における速歩 60分/週以上の地区の人数による達成率(6月30日現在)