JTRC
毎月１日発行

天気のいい日は外で歩こう！

# 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

2023.12.1 vol.152

バスハイク:妙高

バスハイク:高遠

スカイパークウォーク

島立探訪ウォーク

牛伏寺ウォーク

藤井沢ダムウォーク

梓川散策ウォーク

なろう原公園ウォーク

今年も残り、今月12月のみとなってしまいました。毎年「今年の夏は去年よりも暑い」、と言っているような気がします。。。今年も、バスハイクをはじめ、多くのウォーキングイベントにご参加いただきありがとうございました。熱中症に気を付けながら暑い時期もみなさんで歩きました。これからは寒くなってきますが、ウォーキングイベントは企画しています。寒さに負けず、新年からみなさんで歩きましょう！そして元気に年を越しましょう！

| 月/日 | 「いきいき健康ひろば」イベント今後の予定 |
|---|---|
| 12/8<br>（金） | **インターバル速歩合同トレーニング（実施場所注意）**<br>【時間】 14:00～15:30 【場所】 **神林体育館**<br>【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、バフまたはマスク着用（任意） |
| 12/21<br>（木） | **インターバル速歩合同トレーニング**<br>【時間】 9:30～11:00 【場所】 南部体育館<br>【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、バフまたはマスク着用（任意） |
| 1/12<br>（金） | **インターバル速歩合同トレーニング（実施場所注意）**<br>【時間】 14:00～15:30 【場所】 **島内体育館**<br>【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、バフまたはマスク着用（任意） |
| 1/16<br>（火） | **新年神社巡り**<br>【時間】 9:30～11:30<br>【集合場所】 あがたの森 講堂前<br>【持ち物】 飲料、タオル、防寒装備<br>【内容】 コースは、あがたの森―大安楽寺―岡宮神社―松本神社―四柱神社―あがたの森 の順に歩く予定です。四柱神社では神社の説明を宮司さんにしていただく予定です。 |
| 1/25<br>（木） | **インターバル速歩合同トレーニング**<br>【時間】 9:30～11:00 【場所】 南部体育館<br>【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、バフまたはマスク着用（任意） |
| 2/9<br>（金） | **インターバル速歩合同トレーニング（実施場所注意）**<br>【時間】 14:00～15:30 【場所】 **神林体育館**<br>【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、バフまたはマスク着用（任意） |
| 2/29<br>（木） | **インターバル速歩合同トレーニング**<br>【時間】 9:30～11:00 【場所】 南部体育館<br>【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、バフまたはマスク着用（任意） |
| 注） | **※ 原則、屋外のイベントは雨天、悪天候中止とします。**<br>**※ イベントの内容は変更になる場合もあります。**<br>**※ 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 はなまるチャンネル

**信州大学で作成した動画がさらに追加されました！左のQRコードを読み取ってご覧ください！**

この動画は長野県 地域発 元気づくり支援金活用事業によって製作されました

**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。

**インターバル速歩トレーニング**
**達成率ランキング**

| | |
|---|---|
| 1 | 島内地区 60.0 % |
| 2 | 神林地区 58.8 % |
| 3 | 田川地区 57.1 % |
| 4 | 笹賀地区 52.2 % |
| 5 | 中山地区 44.4 % |

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(**11月30日現在**)

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