



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



## 洗馬釜井庵周辺ウォーク

久しぶりのウォーキングイベントでした。梅雨に入り、雨も心配されましたが、空が雲に覆われていた分暑さも和らぎ歩きやすかったです。釜井庵は江戸時代に建てられた歴史ある建物で、隣接する資料館には釜井庵、洗馬の歴史が分かるものが展示されています。他にもお寺を回り、勉強になったウォーキングでした。

## 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
5(特別警戒Ⅱ)以上	×	×
4(特別警戒)	○ (福祉ひろばが使用できる場合)	×
3(警戒)以下	○	○

☆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。

☆ 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



メール登録希望の方  
 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。

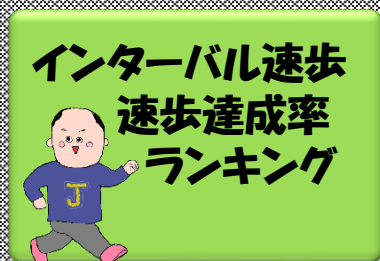
## JTRCのLINE登録希望の方



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
7/7 (水)	<b>法船寺あじさいウォーク</b> 【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)	<b>インターバル速歩合同トレーニング</b> 【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
7/19 (月)	<b>10・15年継続表彰式</b> コロナ禍のため延期になっていた、10・15年継続表彰式を令和2、3年度合同で行います。会場はキッセイ文化ホールの中ホールです。対象者の方は是非ご出席ください。
7/30 (金)	<b>インターバル速歩合同トレーニング</b> 【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
	7月から8月にかけてのウォーキングイベントは、熱中症の心配があるため予定していません。ウォーキングイベントは9月から再開いたします。合同トレーニングは行いますので是非ご参加ください。
8/19 (木)	<b>インターバル速歩合同トレーニング</b> 【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
9/2 (木)	<b>梓川神仏ウォーク</b> 【時間】 9:30～11:30(予) 梓川支所を出発し、いくつかの神社やお寺に立ち寄りながらのウォーキングです。
9/10 (金)	<b>インターバル速歩合同トレーニング</b> 【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
注)	※ 原則、屋外のイベントは <b>雨天、悪天候中止</b> 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。



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)

6月中旬に梅雨入りしましたが、梅雨というほど雨は降らず、曇りの日が多いように感じます。そういった意味では屋外での運動はしやすいのかな、と思います。熱中症にも気をつけないといけませんので、水分はこまめに補給することを心がけてください。

