

毎月1日発行

天気のいい日は外で歩こう!

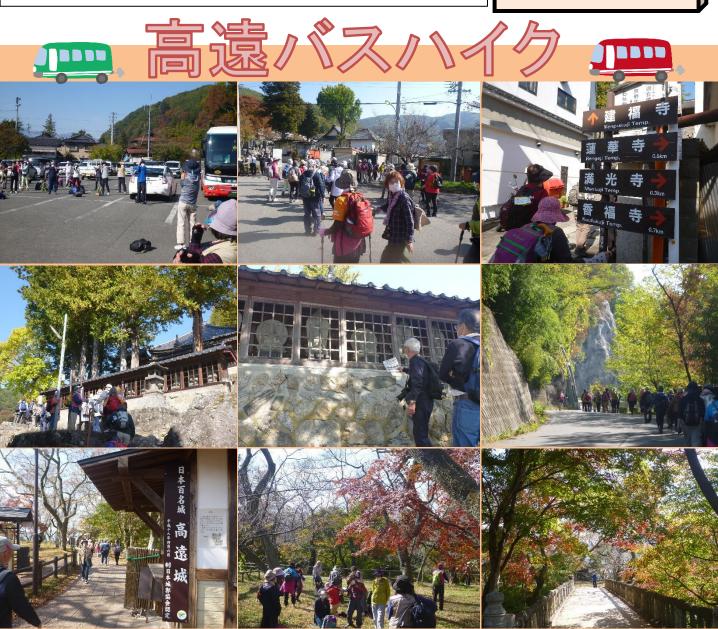
てくてく通信など

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

2023.11.1 vol.151



バスハイク: 高遠石仏ウォーク

天候にも恵まれ、高遠バスハイクが行われました。この時期にしてはとても暖かく、 ウォーキングの途中で一枚上着を脱いだほどです。寺社、石仏を見ながらウォー キングをし、高遠城址公園に到着。そして。城址公園では、紅葉を見ながらの昼食。 昼食後はしっかりコースとゆったりコースに分かれウォーキング。全員無事完歩し、 帰路につくことができました。紅葉は今ひとつという感じもありましたが、紅葉狩りも でき楽しく歩けました。企画、運営を行っていただいている実行委員のみなさまに は感謝いたします。

「いきいき健康ひろば」イベント今 後 の 予 定 月/日 インターバル速歩合同トレーニング(実施場所注意) 11/10 【時間】14:00~15:30 【場所】 **島内体育館** (金) 【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) **中綱湖-青木湖 一周ウォーク**(青木湖一周は困難になりましたのでコースを変更いたします) 【時間】9:20~16:00【集合場所】大糸線簗場駅 11/13 【電車】行き 松本発9:20 - 簗場着11:03 帰り 簗場発16:09-信濃大町着16:27 信濃大町16:34-松本着17:31着 (月) 【持ち物】 昼食、飲料、行動食、タオル、防寒対策 大糸線の簗場駅をスタートし、中綱湖―青木湖を一周歩きます。 本郷・岡田ぐるりウォーキング 【時間】8:45集合 9:00~11:00 11/20 【集合場所】 浅間温泉文化センター(駐車は本郷福祉ひろばの駐車場) (月) 【持ち物】 飲料、タオル、防寒装備 本郷、岡田地区の散策。スタートは浅間温泉文化センターから善光寺街道を歩きます。 なろう原公園ウォーク 【時間】9:30~11:30 11/29 【集合場所】山形村役場北トレーニングセンター駐車場 (zk) 【持ち物】 飲料、タオル、防寒装備 山形村役場からなろう原公園までのウォーキングです。公園までは上り坂ですが、急な勾配ではありま せん。マイペースで歩きましょう。公園は少し高い場所にありますのでとても眺めはよいです インターバル速歩合同トレーニング 11/30 【時間】9:30~11:00 【場所】南部体育館 (木) 【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) 12/8 インターバル速歩合同トレーニング(実施場所注意) 【時間】14:00~15:30 【場所】神林体育館 (金) 12/21 インターバル速歩合同トレーニング (木) 【時間】9:30~11:00 【場所】南部体育館 1/16 新年神社巡り 恒例の神社巡りウォークです。新春最初のウォーキングに是非ご参加ください。 (火) ※ 原則、屋外のイベントは<u>雨天、悪天候中止</u>とします。 注) ※ 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。 インターバル速歩トレーニング 達成率ランキング 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! 田川地区 57.1 % 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 松南地区 50.0 % JTRCのLINE登録希望の方 神林地区 47.1 % 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。 里山辺地区 47.1 % 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。

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)

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(10月30日現在)

四賀地区 46.2 %