



2024.2.1 vol.154

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



あがたの森



槻井泉神社



閻魔堂



閻魔堂の閻魔様



大安楽寺



岡宮神社



松本神社



松本城



四柱神社

新年神社巡り

新年最初のイベントは、新年神社巡り。お寺も入ってますが…
 冷え込みが厳しい日でしたが、47名の方にご参加いただきました。
 あがたの森をスタートして、神社4つお寺1つを見て回り、
 途中閻魔堂では近所で管理をされている方が我々に気づいて、
 閻魔堂を開けていただき、中へ入れていただけるサプライズが。
 最後に訪れた四柱神社では、宮司さんのお話を聞くこともできました。
 宮司さん曰く「四柱神社は「しはしら」ではなく「よはしら」
 です。4柱いる神様を「ひい、ふう、み、よ」と数えていただくと
 間違えません」と教えていただきました。今回はトレーナの縣さん
 にも所々でガイドをしていただくなど、勉強になったウォーキング
 イベントでした。またのご参加お待ちしております。

インターバル速歩トレーニング
達成率ランキング

1 田川地区 71.4 %

2 笹賀地区 47.8 %

3 神林地区 47.1 %

3 里山辺地区 47.1 %

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(1月31日現在)

月/日	「いきいき健康ひろば」イベント今後の予定
2/9 (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、バフまたはマスク着用(任意)
2/16 (金)	自宅でできる運動を学ぼう！ 【時間】 9:30～11:00 【場所】 里山辺公民館 2階大会議室 【内容】 寒い時だからこそ、室内でできるストレッチをマスターしましょう！
2/29 (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】 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) 【内容】 この日は、趣向を変えて、ウォーキングのあとは矢崎さんによるレクリエーションを行います。
3/7 (木)	新博物館見学ウォーク(申込必要 〆切3月5日) 【時間】 9:00～11:30 【集合場所】 あがたの森 【持ち物】 飲料、タオル、防寒装備 【内容】 あがたの森を出発し、博物館までウォーキング。博物館では常設展示を学芸員さんの説明を受けながら1時間ほど見学します。見学には観覧料が必要です。団体割引で400円。ただし松本市在住で70歳以上の方は無料。年齢を証明できる物を持参してください。 【申込】 データ転送時、LINE、JTRC事務局へ電話のいずれかでお願いします。
3/8 (金)	インターバル速歩合同トレーニング(インターバル速歩体験会も行います) 【時間】 14:00～15:30 【場所】 島内体育館 【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、バフまたはマスク着用(任意)
3/15 (金)	栄養講座：免疫力UP！食生活でのアプローチ 【時間】 13:30～15:00 【場所】 松南公民館(なんなんひろば)2階 会議室 4 【内容】 管理栄養士(飯沼さん)による栄養講座です。「食」から免疫力を高めるお話をします。現いきいき会員さんの栄養状態についても報告します。どなたでもご参加できます。
3/18 (月)	和田 お寺巡り【時間】 9:30～12:00 【集合場所】 和田運動場(場所が分かりづらい方は芝沢小学校前校門に来てください、誘導します) 【内容】 5つのお寺を巡ります。西善寺では、巻いた状態で長さ5mの涅槃(ねはん)図を見せていただくことになっています。拝観料200円が必要となります。
3/19 (火)	四賀 福寿草散策ウォーキング【時間】 9:45集合 10:00～12:00 【集合場所】 四賀化石館 【持ち物】 飲料、防寒対策、タオル 【内容】 福寿草を見ながら散策しましょう。ちょうど福寿草まつり開催期間中です。
3/28 (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
3/29 (金)	自宅でできる運動を学ぼう！ 【時間】 9:30～11:00 【場所】 里山辺公民館 2階大会議室 【内容】 春に向けて、動ける身体を作っていきます！
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。