



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

ブロック 地区		4月体力測定日程		
		日にち	体育館	時間
A	梓川	3日(金)	梓川	受付 8:50~9:00  形態測定・血液検査 体力測定 9:00~12:00
	波田			
	島内	13日(月)	鎌田	
	田川			
	第三	15日(水)	里山辺	
白板				
B	岡田	7日(火)	岡田	
	四賀			
	城北	8日(水)	里山辺	
	城東			
	本郷			
里山辺	15日(水)	里山辺		
C	寿	2日(木)	寿	
	寿台			
	中山	6日(月)	南部	
	庄内			
	松南			
芳川	16日(木)	芳川		
D	新村	3日(金)	梓川	
	笹賀	9日(木)	神林	
	島立	13日(月)	鎌田	
	鎌田			
	神林	14日(火)	神林	
	和田			
	今井			
夜コース		11日(土)	南部	



原則、指定地区の日程で体力測定をおこなっていただくようお願い致します。他の日にちを希望される方はコーディネータにご連絡ください。頑張ったトレーニング成果を発揮させましょう!

流れ: 形態測定(体重・体脂肪率→腹囲→血圧)→採血→軽食→体力測定(持久力・脚筋力)→転送

- [持ち物]・**熱大メイト**、体育館用シューズ、タオル、**軽食**、飲み物、朝飲まなければならない薬  
 [注意事項]・当日は**採血**があります。**朝食は摂らずにお越しください**。水、麦茶は飲んでもOKです。  
 ・血圧のお薬は朝飲んできてください。その他のお薬は主治医にご相談してください。  
 ・前日の夕食は午後9時までに済ませ、油の強い食べ物は控えてください。

# 「いきいき健康ひろば」イベント今後の予定

3/13 (金)	<b>四賀福寿草ウォーク</b> 【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】 今年も福寿草まつり開催期間中に福寿草を見に行きます。福寿草群生地を散策しましょう。
3/13 (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、運動のできる支度、体育館シューズ
3/26 (木)	<b>穂高わさび田ウォーク (日にちを変更しました)</b> 【時間】 9:30～12:00 【集合場所】 大王わさび農場 【持ち物】 飲料、防寒対策、タオル 大王わさび農場からウォーキングスポット(東光寺、早春賦の碑など)を回り、大王わさび農場に戻り園内を散策します。
4/27 (月)	<b>春のスカイパークウォーク</b> 【時間】 9:30～11:30 【集合場所】 スカイパーク内 やまびこドーム東側 【持ち物】 飲料、タオル、歩きやすい服装 【内容】 やまびこドームを出発し、スカイパーク内の梅や芝桜を見ながらのウォーキング
5/8 (金)	<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】 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、運動のできる支度、体育館シューズ
5/21 (木)	<b>アルプス公園ウォーク</b> 【時間】 8:45集合 9:00～11:00 【集合場所】 アルプス公園 東駐車場 【持ち物】 飲料、タオル、歩くやすい服装 【内容】 アルプス公園は南北に長い敷地の中にウォーキングコースがあります。アルプス公園の普段立ち入ることが少ない森林エリアを歩いてみましょう
5/21 (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、運動のできる支度、体育館シューズ
5/29 (金)	<b>バスハイク 山中湖</b> 今回は県外に出てみることにしました。富士山が見れば最高ですね！ 4月の体力測定時に申込案内を配布します。
注)	※ 原則、屋外のイベントは <b>雨天、悪天候の時は中止</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。

## JTRCのLINE登録をお願いします



LINEの「ホーム」画面右上、「友だち追加」→「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、会員の方は地区とお名前(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 波田地区 53.9%

2 島内地区 50.0%

3 神林地区 47.1%

4 笹賀地区 45.5%

4 田川地区 45.5%

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(2月28日現在)