



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



～天龍峡バスハイク～

10月27日、バスハイクが行われ、天龍峡へ行ってきました。参加者は77名。天龍峡PAにバスを止め、目的のひとつである天龍峡大橋の桁下遊歩道へ。遊歩道から見る天龍峡は絶景で、眼下に飯田線を走る電車を見ることが出来ました。昼食をこのPAで済ませると、バスで移動し、しっかりコースとゆっくりコースに分かれウォーキング。ゆっくりコースは天龍峡を。しっかりコースは天龍川に沿うウォーキングコースを7km歩きました。寒さ対策をしていきましたが、上着を脱いでもいいくらいの気温で楽しく歩けました。こういったバスハイクは、実行委員会の方々によって計画され実行されています。参加された方々、実行委員会のみなさん、ありがとうございました。

「いきいき健康ひろば」イベント今後の予定

12/2 (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】 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
12/22 (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】 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
1/5 (木)	新年神社巡り 【時間】 9:30～11:30 【集合場所】 あがたの森 講堂前 【内容】 あがたの森をスタートし、縣神社⇒筑摩神社⇒深志神社⇒四柱神社⇒あがたの森のコースを予定しています。御朱印を集めている方もこの機会にどうでしょうか。神社によっては宮司さんがいないところもあります。 【持ち物】 マスク、飲料、健康管理カード、防寒対策
1/13 (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】 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
2/2 (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】 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
2/20 (月)	笹賀周辺散策ウォーク 【時間】 13:30～15:30 (午後のイベントです) 【内容】 笹賀地区の周辺ウォークのあと、長照寺で住職のお話と座禅体験を予定しています。
2/24 (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】 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、屋外のイベントは雨天、悪天候中止とします。 ※ イベントにご参加の際はマスク、健康管理カードをご持参ください ※ 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。



インターバル速歩トレーニング 達成率ランキング

- | | | |
|---|------|-------|
| 1 | 松南地区 | 62.5% |
| 2 | 波田地区 | 51.0% |
| 2 | 田川地区 | 50.0% |

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25日現在)