



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

## ご入会おめでとうございます!



4月、新入会者のオリエンテーションが行われました。コロナ禍でもインターバル速歩で健康・体力維持を目指す13名の方が入会されました。まだコロナ禍以前の活動は思うようにできませんが、仲間づくり、健康づくりのお手伝いをさせていただきたいと思えます。一緒に頑張りましょう。そして、宜しくお願いいたします。

### コロナ禍における「いきいき健康ひろば」の活動基準

今年度も、松本市が発令する感染警戒レベルに応じて下記の通り事業を実施いたします。いきいき健康ひろば事業の中止、再開にも影響しますので、松本市のホームページなどでも感染警戒レベルのご確認をお願いいたします。また、今後の感染状況などによっては活動基準が変わる場合もあります。

**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(特別警報Ⅱ)以上	○ (福祉ひろばが使用できる場合)	×
4(特別警戒)	○ (福祉ひろばが使用できる場合)	×
3(警報)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に連絡します。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 ・蟻ヶ崎店

クスリのとをしや薬局

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。

# 「いきいき健康ひろば」イベント今後の予定

5/11 (水)	<p><b>拾ヶ堰を歩きましょう！</b>  <b>【時間】</b> 9:30～12:45  <b>【集合場所】</b> 大糸線島内駅（松本駅9:20発 - 島内駅9:25着）島内駅周辺には駐車場がありません。公共交通機関のご利用をお願いいたします。  <b>【持ち物】</b> マスク、飲料、行動食、健康管理カード、昼食（必要な方）  <b>【内容】</b> 島内駅より拾ヶ堰沿いを歩いて南豊科駅まで向かいます（約8km）。南豊科駅には<b>12:30頃</b>の到着を予定しています。少し距離はありますが、のんびりと山や田園風景を眺めながら歩いてみましょう。<b>【帰り電車】</b> 南豊科発12:43 - 松本駅着13:02</p>
5/13 (金)	<p><b>インターバル速歩合同トレーニング</b>  <b>【時間】</b> 14:00～15:30 <b>【場所】</b> 梓川体育館  <b>【持ち物】</b> 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</p>
5/17 (火)	<p><b>アルプス公園ウォーキング</b>  <b>【時間】</b> 8:45集合 9:00～11:00 <b>【集合場所】</b> アルプス公園東駐車場  <b>【持ち物】</b> マスク、飲料、行動食、健康管理カード  <b>【内容】</b> アルプス公園は南北に長い敷地の中に動物園やマレットゴルフのコースがありますし、山(?)もあります。そんなアルプス公園を歩き回ってみましょう。</p>
5/30 (月)	<p><b>梓川ウォーク</b>  <b>【時間】</b> 9:30～11:30 <b>【集合場所】</b> 梓水苑駐車場 <b>【持ち物】</b> マスク、飲料、行動食、健康管理カード  <b>【内容】</b> 梓水苑から梓川の上流に向かう往復のコースです。往復7kmくらいのコースになります。梓川に沿って自然の中を歩きましょう。</p>
6/2 (木)	<p><b>インターバル速歩合同トレーニング</b>  <b>【時間】</b> 9:30～11:00 <b>【場所】</b> 南部体育館  <b>【持ち物】</b> 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</p>
6/6 (月)	<p><b>水巡りウォーク</b>  <b>【時間】</b> 9:30～11:30 <b>【集合場所】</b> あがたの森講堂前  <b>【持ち物】</b> マスク、飲料、タオル、健康管理カード  <b>【内容】</b> 5～6か所の湧水を巡ります。女鳥羽川を挟んで水の硬度が変わると言われています。</p>
6/22 (水)	<p><b>城山展望ウォーク</b>  <b>【時間】</b> 9:30～11:30 <b>【集合場所】</b> 城山公園駐車場  <b>【持ち物】</b> マスク、飲料、行動食、健康管理カード、ストック（必要な方）<b>【内容】</b> 城山公園から城山遊歩道を歩いてアルプス公園に向かいます。自然博物館の無料展望室からは360度の眺望がご覧いただけます。</p>
6/24 (金)	<p><b>インターバル速歩合同トレーニング</b>  <b>【時間】</b> 14:00～15:30 <b>【場所】</b> 梓川体育館  <b>【持ち物】</b> 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</p>
6/29 (水)	<p><b>法船寺あじさいウォーク</b>  <b>【時間】</b> 9:30～12:00 <b>【集合場所】</b> 重要文化財馬場家住宅（馬場屋敷）松本市内田  <b>【持ち物】</b> マスク、飲料、タオル、健康管理カード  <b>【内容】</b> 馬場屋敷を出発し、法船寺（あじさい寺）をはじめ、神社、仏閣を見学しながらのウォーキングです。最後に馬場屋敷の職員の方に馬場屋敷の説明をしていただく予定です。</p>
注)	<p>※ 原則、屋外のイベントは<b>雨天、悪天候中止</b>とします。 ※ イベントにご参加の際は<b>マスク、健康管理カード</b>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</p>