



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



平成26年度は、NHKの「ためしてガッテン！」をはじめ「今日の健康」、「ゆうどき」などでインターバル速歩が取り上げられたり、「健康寿命をのぼそう！アワード」で団体部門優良賞を受賞、牛乳セミナーなどで注目された一年になりました。これからもインターバル速歩を全国に広げていけるように頑張っていきます。よろしく願い致します。

**【お知らせ】**

**いきいき健康ひろば会員募集中！**

いきいき健康ひろばの来年度募集が始まっています。来年度は、ウォーキングイベントやバスハイク、文化的カリキュラムなども色々新しい企画を考えていきます。また一緒に健康な体づくり、仲間づくりをしましょう！松本大学のサポートも引き続き継続します。

**【お知らせ】**

**4月は体力測定月間です！**

体力測定の時期になりました。まだ時間がありますので、しっかりトレーニングをしておきましょう！いくつか注意点をお伝えします。

- ①採血検査がありますので、前日の午後9時までに夕飯は済ませていただき、当日は朝食を摂らずにお越し下さい、水やお茶は飲んでいただいても大丈夫です。
- ②降圧剤を服用されている方は朝服用してきてください。
- ③熟大メイトはお忘れなく。
- ④ご自身が参加される体力測定日を担当コーディネータにお伝えください。

日	今後の予定
3/25 (水)	<p><b>機能改善体操 腰痛改善体操</b> 誰もが楽しくできる腰痛・膝痛改善体操を行います。ご自宅で簡単にできる体操を知りたい方、お気軽にご参加ください。</p> <p>【講師】 林部 美代子(いきいきのびのび健康づくり協会) &amp; 森川(JTRC) 【日時】 3月25日(水)10:30～11:30 【場所】 総合体育館1階大会議室 【持ち物】動きやすい服装・タオル・水分補給 【参加費】 1,000円 【定員】 各30名(定員になり次第締め切り) 【申込み方法】 データ転送または、JTRC松本事業所0263-40-3020へご連絡下さい。 【キャンセル料】 当日1,000円。</p>
3/2 (月) ・ 3/6 (金)	<p><b>インターバル速歩体験会</b> 【日時、場所】 1) 3/2 13:30～15:30 ゆめひろば庄内体育館 2) 3/6 9:30～11:30 総合体育館1階メイン体育館</p> <p>主に一般の方を対象としたインターバル速歩体験会になります。ウォーキング講座をおこなったあとに、ウォーキング指導、熟大メイトを使用してインターバル速歩の体験をしていただきます。インターバル速歩にご興味ある方を是非お誘いください。</p>
3/11 (水)	<p><b>第5回いきいき健康講座</b> 18:00～19:30 松本大学5号館1階511教室 『ヒトにおける男女の差について～コミュニケーション～』：講師:田邊 愛子 男性と女性とで人との付き合い方って違いますよね。男性よりも女性の方が集団的なお付き合いがうまく出来たりとか。こういった違いがあるのか聞いてみましょう。</p>
3/18 (水)	<p><b>地区を歩こう！(今井地区) (雨天中止)</b> 9:30～12:00 今井地区福祉ひろば 集合 今井福祉ひろばから松本空港まで行き、空港内見学を一緒にしたウォーキングです。空港見学では、常駐している空港用化学消防車や格納庫内を見せていただけるとのことです。普段見る事ができない場所が見学できます。今井福祉ひろばから空港までは1時間ほどかかります。しっかりと トレーニングをしておいてください。</p>
4月	<p><b>4月は体力測定月間です</b> 自分の体力を知ることはとても大事なことです。体調をしっかりと整えて臨んでください。でも、無理はなさらないように頑張りましょう！</p>
4/28 (火)	<p><b>春のお花見ウォーキング</b> 9:30～12:00 やまびこドーム前集合 【持ち物】タオル、飲料、運動のできる支度 スカイパークのサイクリングコースをウォーキングします。空港ターミナル南の桜並木の中を通るコースを歩きたいと思います。新規入会された方もいらっしゃるので姿勢、歩き方などのウォーキング講座も実施する予定です。</p>
5/14 (木)	<p><b>アルプスあづみの公園ウォーキング</b> 9:30～12:00 堀金穂高地区集合 あづみの公園～須佐渡まで往復します。</p>
5/21 (木)	<p><b>イベント実行委員会主催バスハイク</b> 平成27年度の第1回目は新緑の上高地へ行くことになりました。ご案内の資料をお配りしますので、よくお読みいただきお申込みください。</p>
定期	<p><b>インターバルするDAY ・庄内公園 15:00</b> スタート 毎週木曜日</p>