毎月１日発行

天気のいい日は外で歩こう！

てくてく通信

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

2015.4.1 vol.48

平成27年度いきいき健康ひろばオリエンテーション

４月３日、松本大学にて「平成27年度いきいき健康ひろばオリエンテーション」がおこなわれ、今年度入会された新人さん53名のうち約30名が参加されました。オリエンテーションでは住吉理事長の挨拶から始まり、能勢副理事長の講演「歩き方を変えるだけで10歳若返る！」、いきいき健康ひろばの活動紹介があり、活動紹介では昨年度おこなわれたバスハイク、ウォーキング、松大コラボを写真で紹介しました。こういった活動にどんどん参加していただき、みなさんと一緒に運動と仲間つくりをしていきたいと思います。よろしくお願いいたします。

日	今 後 の 予 定
4月	**4月は体力測定月間です** 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！
4/28 （火）	**春のお花見ウォーキング** **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。
5/14 （木）	**アルプスあづみの公園ウォーキング**　（雨天中止） **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。** 【集合場所】 アルプスあづみの公園第二駐車場（道路左側） 【持ち物】 タオル、飲料、行動食、運動のできる支度 あづみの公園から須佐渡キャンプ場の辺りまで歩きます。烏川に沿ってウォーキングロードがあり森林の中を歩く感じです。午前中にあづみの公園に帰ってきますので、そのあとは　ほりでーゆーの温泉もいいですし、あづみの公園の中を楽しんでいただくこともできます。
5/21 （木）	**イベント実行委員会主催バスハイク　上高地** 平成27年度の第1回目は新緑の上高地です。お申込み日は4月30日、5月1日の二日間です。参加される方はお忘れのないように。分からないことなどありましたら地区のトレーナさんにお聞きください。
6/4 （木）	**林城址を歩こう！** **9：30～12：00　あがたの森集合** 【集合場所】 あがたの森駐車場 【持ち物】 タオル、飲料、行動食、運動のできる支度 林城址周辺のウォーキングです。林城址に登って見下ろす松本平は最高です。天気が良ければ北アルプスが一望できます。
6/11 （木）	**初夏の薄川ウォーク** **9：00～12：00**（集合時間が変更になりました）　**徳運時までの往復** 【集合場所】 山辺運動公園（山辺小学校西、または金華橋より北に300m右側） 【持ち物】 タオル、飲料、行動食、運動のできる支度 薄川に沿って、厄除け参りで有名な東山厄除観音「徳運寺」へ向かいます。往復10km程度の道のりです。
定期	**インターバルするDAY　・庄内公園　15:00** スタート　毎週木曜日

発行：NPO法人熟年体育大学リサーチセンター　松本事業所　TEL:0263-40-3020