



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

10月の体力測定日程

日にち	時間	場所	対象地区
10月7日(水)	8:30~12:00	寿台体育館	寿台・中山
10月8日(木)	8:30~12:00	総体2Fサブ体育館	里山辺・城北
10月9日(金)	8:30~12:00	西部体育館	鎌田・田川
10月14日(水)	8:30~12:00	神林体育館	神林・今井・笹賀
10月15日(木)	8:30~12:00	総体2Fサブ体育館	本郷・岡田
10月16日(金)	8:30~12:00	寿体育館	寿
10月17日(土)	9:00~12:00	ゆめひろば庄内	夜コース・新人
10月19日(月)	8:30~12:00	神林体育館	和田・新村
10月20日(火)	8:30~12:00	四賀体育館	四賀
10月21日(水)	9:00~12:00	ゆめひろば庄内	庄内・松南
10月22日(木)	8:30~12:00	芳川体育館	芳川
10月23日(金)	8:30~12:00	梓川体育館	梓川・波田
10月26日(月)	8:30~12:00	総体2Fサブ体育館	城東・白板・第三
10月27日(火)	8:30~12:00	西部体育館	島立・島内

来月は上記の日程で体力測定が予定されています。原則対象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。

[持ち物] ・ 熟大メイト、体育館用シューズ、タオル、軽食、飲み物、朝のまなげればならない薬

[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、お茶は飲んでもOKです
・ 血圧のお薬は朝のんでください。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時まで済ませ、油の強い食べ物は控えてください

日	今後の予定
9/10 (木)	スカイパークウォーキング 9:00～12:00 【集合場所】 スカイパーク南部管理棟(おもしろ自転車ひろば) 【集合時間】 9:00 【持ち物】 飲料、タオル、日差しを避ける対策 インターバル速歩などのウォーキング講座をしたあとにスカイパークのコースをウォーキングします。 そのあとはスカイパークの敷地内を広く使い、オリエンテーリングのようなレクリエーション計画しています。 いきいきの会員さんのみならず、いきいき会員さん以外の方も是非誘って来てください。
9/14 (月)	里山辺周遊ウォーク 8:30～11:30 【集合場所】 里山辺福祉ひろば 【持ち物】 タオル、帽子、飲料、行動食、履きなれた靴 里山辺福祉ひろば～上金井(天狗山)～桐原～山辺ワイナリーの約4km程度のコースです。歩きやすいコースですので、秋の味覚を先取りしながら歩きましょう！
10月	体力測定 秋の体力測定がやってきます！日頃頑張っている成果を出しましょう。日程表で体力測定日をご確認ください。
10/30 (金)	バスハイク 乗鞍高原 秋のバスハイクは乗鞍高原です。募集案内を配布中。コースはA、B、Cの3コース。募集案内のコース内容を見てご自分の体力に合ったコースを選択してください。どのコースも「山道」であることをご承知の上お申し込みください。
11/9	池田町の大銀杏を見に行こう！ 9:30～12:00 【集合時間】 9:00 池田町といえばこの時期大イチョウとカエデが見ごろの時期です。秋を感じるには紅葉を見に行くことですね。
11/ 13・14 (金・土)	いきいき健康ひろば合宿(仮) 池の平ホテルでの1泊2日の合宿を計画しています。みなさんご存知の、「池の平ホテルいきいき健康診断プログラム」に関わっていただいているスタッフの方々と調整しています。日程は左記の11月13-14日に決まりました。定員40名。
11/ 17・18 (火・水)	秋の東京ウォーク 1泊2日で人気の高尾山ハイキングと東京名所を歩いてみませんか。定員25名。 お問い合わせは:本郷地区 遠山精一トレーナーまで TEL:090-1119-9780
11/20	池田町アルプス展望ウォーク 9:30～12:00 【集合場所】 池田美術館駐車場(池田町) 【集合時間】 9:00 【持ち物】 タオル、帽子、飲料、行動食 晴れていれば北アルプスの全貌を眺めながらのウォーキングになります。山々は時期的に白くなっているかもしれませんね。
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