



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



安曇野市から見た常念岳

【風邪に気をつけましょう】

常念岳も雪が降り積もり白くなってきました。冬が近づいてきたということですね。寒くなってくると気をつけなければいけないことは「風邪」
寒さだけでは風邪はひかないようですが、乾燥、温度変化、疲労や睡眠不足などで誘引されることはあるようです。以下のことに注意しましょう。

- ①室内はこまめに掃除をして加湿する
- ②外出時はマスクをし、帰ってきたら手洗い、うがいをする
- ③インターバル速歩をして代謝・体温を上げて免疫力をアップする
- ④汗をかいたら着替えをする
- ⑤しっかりと食事をする

以上のことに気をつけて風邪をひかないように心がけましょう！



日	今後の予定
12/7 (月)	<p>諏訪湖ウォーキング (岡谷シルクウォーク) 9:30～14:30 【集合場所】 下諏訪駅(8:38 松本駅発 - 9:27 下諏訪駅着) 【持ち物】 飲料、昼食、入館料(400円) 諏訪湖畔をウォーキングし、下諏訪駅から釜口水門～岡谷蚕糸博物館(昼食、見学)へ向かいます。蚕糸博物館到着後昼食、見学。帰りは岡谷駅(14:46発-15:18松本駅着)より電車にて帰る行程になります。しっかりと厚着をしてきましょう。</p>
12/9 (水)	<p>腰痛&膝痛バイバイ ～手軽にできるボディケア～ 13:30～14:30 【講師】 林部 美代子(いきいきのびのび健康づくり協会) & 森川(JTRC) 【場所】 総合体育館1階メインアリーナ 【定員】 30名(定員になり次第締め切り) 【持ち物】 参加費1,000円、ストレッチマット(バスタオルでもOK)、体育館シューズ、(寒いかもしれませので、上着など)、水分 【キャンセル料】 1,000円 【内容】 膝痛や腰痛予防と改善を目的とした、誰にでもできる簡単な体操です。身体が軽くなって、気持ちも楽になっていくエクササイズです。自分の手でカラダがどんどん磨かれていく、手軽な膝痛&腰痛改善体操です。 【申込み方法】 データ転送時または、JTRC松本事業所0263-40-3020へご連絡ください。</p>
1/7 (木)	<p>新年祈願ウォーク 深志神社 9:00～12:00 【集合場所】 あがたの森 西側 講堂前 【準備物】 暖かい服装、飲料、参加費1000円(ご祈禱料、お守り代含む) 【内容】 恒例になりました祈願ウォークをおこないます。新年明けて一番最初のウォーキングです。深志神社でご祈禱していただくことになりました。ご祈禱していただいたあとは神社などを巡るウォーキングを予定しています。暖かい恰好をしてきてください。</p>
1/22 (金)	<p>梓川の化粧柳を見に行こう！ 9:20～12:00 (9:30出発) 【集合場所】 梓水苑駐車場 【持ち物】 暖かい服装、飲料、(入浴料410円) 【内容】 梓川堤防沿いに上流に向かって歩いていきます。化粧柳が有名な場所まで約3kmほど。往復6km程度。ウォーキングのあとは梓水苑のお風呂で体を温めていただくのもいいと思いますよ。レストランで昼食も食べることもできます。</p>
2/18 (木)	<p>ウォーキング 今井を歩こう！ 今井地区の「道の駅」に集合してウォーキングをおこないます。寒い時期ですが元気出にウォーキングしましょう。お寺などを巡って歩きます。</p>
定期	<p>インターバルするDAY ・庄内公園 15:00 スタート 毎週木曜日</p>