



毎月1日発行

天気の良い日は外で歩こう!

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

2016.1.1 vol.57

2016年



明けましておめでとうございます

本年も「春夏秋冬」一年を通じ色々な場所へウォーキングに行きたいと思っています。インターバル速歩でしっかりと体力維持をしていきましょう。

1月23日(土)には「いきいき健康ひろば10年継続表彰」を行います。事業開始当初から始めている地区には必ず10年継続者がいらっしゃいます。各ひろばでもお祝いのお言葉をかけてあげてください。10年継続って素晴らしいです。

日	今後の予定
1/7 (木)	<p>新年祈願ウォーク 深志神社 9:00～12:00</p> <p>【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(ご祈祷料、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。深志神社でご祈祷していただくことになりました。ご祈祷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)</p> <p>【集合場所】梓水苑駐車場(梓水苑の東側、キャンプ場隣) 【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>
1/23 (土)	<p>いきいき健康ひろば10年継続表彰 松本市音楽文化ホール 対象者となる方は109名。いきいき健康ひろばを支えてきていただいた方々を表彰させていただきます。表彰される方々、これからも宜しく願いいたします。</p>
2/18 (木)	<p>ウォーキング 今井を歩こう！ 9:30～12:00</p> <p>【集合場所】今井道の駅駐車場(今井小学校南のサラダ街道沿い) 【持ち物】暖かい服装、飲料 【内容】今井道の駅に集合し、まずは法輪寺へ向かいます。法輪寺は木曾義仲の四天王の一人、中原兼平が開基とされています。他にも兼平(今井)神社や続麻(つうそ)神社など史跡を巡って歩く予定です。</p>
3/10 (木)	<p>早春賦を求めてウォーク (午前中終了予定) 穂高駅を出発し穂高神社、早春賦の碑、東光寺、大王わさび農場まで歩いてみます。</p>
3/25 (金)	<p>田溝池～井深城山ウォーク (午前中終了予定) 田溝池から井深城山までの歩きます。結構上り下りがあるルートになります。冬から春の切り替えに頑張ってみましょう。</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>

