



2016.6.1 vol.62

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



はなもも街道バスハイク

5月19日(木)、実行委員会主催のバスハイクが行われました。天候に恵まれ、ハイキング日和でした。約4kmのロングコースの「ふれあいロード」と、ショートコースの「木もれ日の道」や「せせらぎの散歩道」などを歩くグループに分かれウォーキングを楽しみました。足湯で足の疲れを癒した方もいらつしたようで。普段からトレーニングをしているからこそバスハイクも楽しめるのだと思います。また宜しくお願いします。

【お知らせ】

テレビ放送が決まりました！

6月11日(土)20:00～ Eテレ「チョイス」、7月9日(土)19:56～ 日本テレビ(テレビ信州)「世界一受けたい授業」です。両番組ともテーマは『熱中症』。「世界一受けたい授業」では能勢先生が先生として番組に出演されます。必見です！お見逃しなく！

日	今後の予定
6/8 (水)	アロマリラクゼーション体操 13:30～14:30 【場所】: 総合体育館1階大会議室 【持ち物】: 参加費1,000円、動きやすい服装、タオル、水分補給 アロマの香りを入れて、リラクゼーション・自律訓練法・フットマッサージ(リンパ)ストレッチなどを行う内容です。自宅のできる簡単な体操をご紹介しますので、お気軽にご参加ください。 【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) 【申込み】 データ転送または、JTRC松本事業所0263-40-3020へご連絡ください。
6/29 (水)	電車でGO! 姨捨棚田ウォーク(雨天中止) 【コース】 姨捨駅9:40ー棚田ー姪石苑ー姪石・ビオトープー長楽寺(昼食)ー姨捨公園ー姨捨駅12:45 棚田を歩きますので上り、下りの道になります。時間的にゆっくりめで行動します。長楽寺で昼食をとる予定です。 【持ち物】 昼食、飲料、行動食、タオル 【電車】 行き:村井8:27ー南松本8:33ー松本8:36ー姨捨駅9:29着 帰り:姨捨13:02ー松本13:59ー南松本14:02ー村井駅14:07着 (往復1520円)
7/11 (月)	栄養講座『血管を丈夫に保つ! ～個別栄養アンケート結果の見方と血液データとの関連』 10:00～11:30 【場所】: ゆめひろば庄内1階大会議室 【持ち物】: 筆記用具、4月の体力測定 of 血液データ・ご家庭のお味噌汁の塩分測定(希望者)
7/13 (水)	腰痛改善体操『ペットボトルを使った筋トレ体操と、骨盤底筋を意識した腰痛改善』 13:30～14:30 【場所】 総合体育館1階メインアリーナ 【持ち物】: 参加費1,000円、動きやすい服装、 <u>バスタオル、ペットボトル</u> 【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) 【申込み】: 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。
7/14 (木)	木崎湖ウォーク(雨天中止) 10:50～13:00 【集合場所】: 大系線稲尾駅(松本駅発9:22～稲尾駅着10:48 840円)(各人で確認を) 木崎湖畔の稲尾駅を出発し、仁科神社を巡るウォーキングです。仁科神社でお昼をとる予定です。平坦な道です。信濃木崎駅発13:00の電車で帰る予定です。 【持ち物】: 昼食、飲料、行動食、タオル、雨具
8/9 (火)	清流ウォーク ～牛伏川フランス式階段工ー松健小屋～ 9:00 ダム下駐車場に集合
8/25 (木)	アルプス公園 ～芥子坊主 9:30 アルプス公園東駐車場集合
9/5(月)	青柳宿を歩こう! ～善光寺街道～
9/9(金)	諏訪湖1周ウォーク
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