



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



7月9日 土曜日
よる7:56~8:54
0円 オンエア

「熱中症対策(仮)」

インターバル速歩が取り上げられます!

能勢教授
 スタジオ
 出演します!



～暑さに負けない体温調節能力を持ちましょう～

体温調節機能を持つ“からだ”のポイントは血液量です。血液量が増えると、皮膚にたくさんの血液を流すことができます。また、汗もたくさんかきます。すると、皮膚から たくさんの熱を逃がすことができ、体温を上げずに生活ができるのです!

その効果的な血液量の増やし方がご存じの・・・牛乳ですね!いつものインターバル速歩のあと、30分以内にコップ1杯の牛乳を飲む! 楽しく歩いて、おいしく飲んで、暑い夏を乗りきりましょう!

日	今後の予定
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月の体力測定血液データ・ご家庭のお味噌汁の塩分測定(希望者)どなたでも参加できます。この機会に大勢の方ご参加ください。
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 大会議室 (体育館から変更になりました) 【参加費】 ：1,000 円 【持ち物】 ：① 砂&土入りのペットボトル(大きさは500ミリリットル程度の物) 2本 ② タオル 2枚 (スポーツタオルくらいの大きさ2枚) ③ 飲料、室内シューズ 【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)(各人でも確認を)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12:56の電車で帰る予定です。(次の電車は16:20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～松健小屋～ 9:00～12:00(予定) 【集合場所】 ：砂防ダム下、そば処坂口茶屋、または、ケアハウスローズガーデン入り口付近 【持ち物】 ：飲料、行動食、タオル、雨具(天候をみて) フランス式階段工から登山道にはいり、松健小屋までの往復になります。
8/25 (木)	アルプス公園～芥子坊主 9:30～12:00(予定) 【集合場所】 ：アルプス公園東側駐車場(岡田地区 松塩筑木曾老人福祉施設の近く) 【持ち物】 ：飲料、行動食、タオル、雨具(天候をみて) アルプス公園内を通り、松本青年の家を経て芥子坊主農村公園へ向かいます。暑い時期でするので、熱中症対策はしっかりしてご参加ください。
9/5 (月)	青柳宿を歩こう！ ～善光寺街道～ (午前中の予定) 坂北駅から青柳宿、大切り通し、麻績宿を歩き、聖高原駅から電車で帰る工程です。
9/9 (金)	諏訪湖1周ウォーク (午前午後の予定) 上諏訪駅を出発し、諏訪湖を1周して上諏訪駅まで戻ってきます。途中でお昼をとります。
10月	体力測定月間
10/28 (金)	バスハイク：「真田の郷」 詳細、申し込み方法などは準備が出来次第お知らせします。
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