



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

2016.8.1 vol.64



7月 木崎湖ウォーキング: 幸いにも曇り空で歩きやすかった



6月 姨捨棚田ウォーク: アップダウンでもゆっくり歩いて楽しめた

今年は昨年よりもさらに暑いといわれています。8月にもウォーキングイベントがあります。日常生活でもしっかりと熱中症対策はとりましょう。

- ① 服装は汗を吸収し、通気性の良いものにする
- ② 睡眠不足を避け、普段から疲れをとるように心がける
- ③ 屋内でも蒸し暑い場所は避け(エアコンをいれるなど)、こまめに水分を摂るようにする
- ④ お風呂に入る前、就寝前にも水分を補給するようにする
- ⑤ 特に暑くなると予想される日は、労働や激しい運動を控える
- ⑥ 多量に汗をかくような時は塩分の補給もできるスポーツドリンクなどを補給しましょう

暑さはまだまだ続きます。日頃から気を付けましょう。

日	今後の予定
8/9 (火)	<p>清流ウォーク ～牛伏川フランス式階段工～松健小屋～ (雨天中止) 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。片道約2.5km</p>
8/25 (木)	<p>アルプス公園～芥子坊主 (雨天中止) 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。暑い時期ですので、熱中症対策はしっかりしご参加ください。片道約3km</p>
9/5 (月)	<p>青柳宿を歩こう！～善光寺街道～ (午前中の予定) (雨天中止) 9:10～12:00 (現地滞在時間) 【集合場所】:篠ノ井線坂北駅 【持ち物】:飲料、行動食、タオル、雨具(天候をみて) 【電車】:行き 松本駅8:40発ー坂北駅9:06着 運賃:500円 帰り 聖高原駅12:01発ー松本駅12:33着 運賃:580円 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行程です。約5km</p>
9/9 (金)	<p>諏訪湖1周ウォーク (午前午後の予定) (雨天中止) 9:40～15:10 (現地滞在時間) 【集合場所】:上諏訪駅 【持ち物】:飲料、昼食、行動食、タオル、雨具(天候をみて) 【電車】:行き 松本駅8:38発ー上諏訪駅9:31着 帰り 上諏訪駅15:14発ー松本駅16:13着 運賃:往復1160円 上諏訪駅を出発し、諏訪湖1周約16kmを歩き上諏訪駅まで戻ってきます。途中でお昼をとります。遊歩道を歩きますが、勝手にコースを外れるなどの行為は慎んでください。何らかの事情で列を離れる場合はスタッフに声をかけてからにしてください。</p>
9/14 (水)	<p>ペットボトルで貯筋体操 ～骨盤周りの歪みを改善！膝・腰を元気にする！～ 10:00～11:00 【場所】:総合体育館1階大会議室 【参加費】:1,000円 【持ち物】:①砂&土入りのペットボトル(500ml程度のものを2本)、②タオル2枚(スポーツタオルくらいの大きさ)、③飲料 【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) 【申し込み】: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。</p>
10月	<p>体力測定月間</p>
10/28 (金)	<p>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。</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>