



天気の良い日は外で歩こう！

てくてく通信



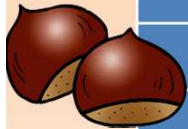
毎月1日発行

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

2016.9.1 vol.65

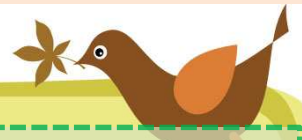
日にち	時間	場所	対象地区
10月5日(水)	8:30 ~ 12:00	寿台体育館	寿台・中山
10月6日(木)	8:30 ~ 12:00	総体2Fサブアリーナ	里山辺・城北
10月7日(金)	8:30 ~ 12:00	西部体育館	鎌田・田川
10月12日(水)	8:30 ~ 12:00	神林体育館	神林・今井・笹賀
10月13日(木)	8:30 ~ 12:00	四賀体育館	四賀
10月14日(金)	9:00 ~ 12:00	ゆめひろば庄内	庄内・松南
10月15日(土)	8:30 ~ 12:00	南部体育館	夜コース・新人
10月17日(月)	8:30 ~ 12:00	寿体育館	寿
10月18日(火)	8:30 ~ 12:00	神林体育館	和田・新村
10月19日(水)	9:00 ~ 12:00	総体2Fサブアリーナ	本郷・岡田
10月20日(木)	8:30 ~ 12:00	芳川体育館	芳川
10月21日(金)	8:30 ~ 12:00	梓川体育館	梓川・波田
10月24日(月)	8:30 ~ 12:00	総体2Fサブアリーナ	城東・白板・第三
10月25日(火)	8:30 ~ 12:00	西部体育館	島立・島内



来月は上記の日程で体力測定が予定されています。原則対象地区の日程で体力測定をおこなっていただくようお願い致します。他の日にちを希望される方はコーディネータにご連絡ください。

[持ち物]・熟大メイト、体育館用シューズ、タオル、軽食、飲み物、朝のまなげなければならない薬

[注意事項]・当日は採血があります。朝食は摂らずにお越しください。水、お茶は飲んでもOKです
・血圧のお薬は朝のんできてください。その他のお薬は主治医にご相談してください
・前日の夕食は午後9時まで済ませ、油の強い食べ物は控えてください



日	今後の予定
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 - 坂北駅9:06着 運賃:500円 帰り 聖高原駅12:01発 - 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 - 上諏訪駅9:31着 帰り 上諏訪駅15:14発 - 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】：砂&土入りのペットボトル(500ml程度のものを2本)、タオル2枚(スポーツタオルくらいの大きさ)、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：日程は表紙に記載してあります。ご確認ください。</p>
10/28 (金)	<p>バスハイク：「真田の郷」 申し込みに関する内容は、配布している「真田の郷バスハイクのご案内」をお読みください。</p>
11/11 (金)	<p>明科廃線敷ウォーク 旧篠ノ井線廃線敷を歩きましょう。明科駅を出発し第2白坂トンネルまでの往復。当時のままのトンネルを通ったり信号が見られます。</p>
11/15 ・16	<p>秋の鎌倉・東京ウォーク 秋色が始まった鎌倉・東京のウォーキングの旅 1泊2日。 1日目：鎌倉の大仏 - 大仏ハイキングコース - 鎌倉駅 - 鶴岡八幡宮 2日目：東京へ移動 日暮里 - 谷中 - 上野動物園(自由行動＝美術館、博物館、動物園など) お問い合わせ先：本郷地区 遠山まで</p>
11/21 (月)	<p>井深城址ウォーク 岡田地区の北に位置する井深城址。木の葉が散った後に行くと見晴らしがよいですよ。</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>