



毎月1日発行

天気の良い日は外で歩こう！

てくてく通信



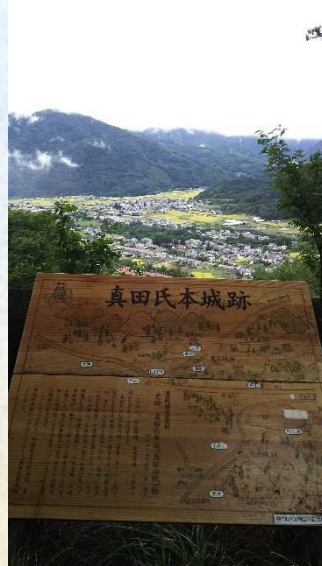
いきいき健康ひろばは、4つのブロックに分かれています

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

2016.10.1 vol.66



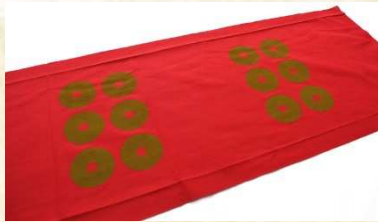
真田氏本城跡



本城跡から見下ろす
真田の郷



お地蔵さんに置かれた
六文銭(お金)



長谷寺



上田城



日	今後の予定
10/28 (金)	<p>バスハイク：「真田の郷」 今回のバスハイクは真田の郷。ロングコースは真田歴史館から真田氏本城跡まで歩きます。ここは山の上にありますので頑張って上ります。次に幸隆夫妻、昌幸の墓がある長谷寺へ向かいます。ここも坂道を上がっていきますので頑張りましょう！ガッツリ歩きます。そしてここでバスが待機してますので上田城へ向かいます。ショートコースは信綱寺などをゆっくりと巡っていただきます。ロングコースほど上るような場所を歩きませんが、お寺は高い所にあると思ってください。(表紙は下見時の写真)</p>
11/11 (金)	<p>明科廃線敷ウォーク (雨天中止) 9:00～12:15 (現地滞在時間) 【集合場所】:明科駅 【持ち物】:飲料、行動食、タオル、防寒対策、雨具(天候をみて) 【電車】:行き 塩尻発8:20 - 松本発8:40 - 明科着8:54 (乗換なし) 帰り 明科発12:18 - 松本着12:33 乗換松本発12:42 - 塩尻着12:58 旧篠ノ井線廃線敷を歩きます。明科駅を出発し、第二白坂トンネルまでの往復。当時のままのレンガ作りのトンネルを通ったり、信号の跡も見ることができます。往復で10kmほどです。</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 遠山さんまで</p>
11/17 (木)	<p>地区を歩こう! 芳川地区 (雨天中止) 9:30～12:00頃 【集合場所】:芳川体育館(車で来る方は体育館の北側駐車場に停めるようにしてください) 【持ち物】:飲料、行動食、タオル、防寒対策 芳川地区のウォーキングコースに沿って歩きますが、コースは若干変えます。他の地区を歩いてみると、思わぬ発見があったりで楽しいですよ。</p>
11/21 (月)	<p>井深城址ウォーク (雨天中止) 9:30～11:30 【集合場所】:岡田運動広場 (国道143号線を岡田から四賀へ向かい、六助池まで行かない手前の右手(東側)田んぼの中に位置します。傍に女鳥羽ライスセンターがあります) 【持ち物】:飲料、行動食、タオル、防寒対策 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素晴らしいですよ。四賀のあのお城のような建物も見えるとか・・・ 往復約6km</p>
1/19 (木)	<p>松本井戸巡り 市内井戸巡りウォーキングです。ちょっと寒いかもしれませんが、飲み比べもいいかも。</p>
1月	<p>新年祈願ウォーク 恒例になりました新年祈願ウォーク。年初めにご祈願していただき一年無事にウォーキングしましょう。</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>