



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



松本大学とのコラボ企画が始まりました。いきいき健康講座(上)の第1回目は住吉学長の講座。約60名の会員の方が聴講されました。松本大学が地域との関係を重要視した学生教育を目指しているお話をいただきました。運動指導士を目指す学生の授業(下)では40名の方に参加していただきました。みなさん楽しくからだを動かしていました。



今後、いきいき健康講座にお越しの会員のみなさんにご連絡があります。

注) お車でお越しの方は第二駐車場にお止めください。
 駐車場への入庫には駐車券が必要です。
 駐車券は当日17時15分より駐車場入り口にてお渡しします。

※ご興味のあるイベントにはどんどんご参加ください！

日	今後の予定
12/10 (水)	<p>第2回いきいき健康講座 18:00～19:30 松本大学5号館1階511教室 『スポーツおもしろ講座 ～スポーツの歴史や現状について～』：等々力賢治 先生 今回はスポーツに関してのお話をさせていただきます。歴史や現状をお話していただけるようですので、昔自分がしていた頃の運動が今ではこんなに変わってきたのかーなんてお話が聞けるかもしれません。</p>
12/17 (水)	<p>地区を歩こう！（神林地区）（雨天中止） 9:00～12:00 農村広場（神林出張所西側グラウンド駐車場）集合 【持ち物】飲み物、タオル 農村広場に集合したあと、スカイパークに向かいます。アルウィンでは貴賓室、選手ロッカールーム、グラウンドに降りるなど普段見ることのできないアルウィン内部を見学します。見学後はスカイパーク内をウォーキングします。 事前申し込みは必要ありませんが、人数把握のため参加希望の方は担当コーディネータにお伝えください。</p>
1/7 (水)	<p>第3回いきいき健康講座 18:00～19:30 松本大学5号館1階511教室 『認知症の種類とその予防について』：矢崎久 先生 自分の周りであったり、自分の事であったり、今回は社会的にも問題になっているテーマです。この機会に、認知症とはどういったものなのか、ということを確認するうえでも是非聴講してください。</p>
1/8 (木)	<p>新年祈願ウォーキング 9:30～12:00 あがたの森へ集合、参加費 500 円（ご祈祷代、お守り代） 深志神社でご祈祷していただき、そのあとは四柱神社、岡宮神社、大安楽寺などを巡るウォーキングです。新年を迎え最初のウォーキング企画です。寒さに負けずみんなで歩きましょう。</p>
1/15 (木)	<p>牛伏寺参拝ウォーキング 9:20～12:00 内田運動広場（県道63号線沿い中信松本病から南へ約1km）集合 山麓線から牛伏寺まで登っていくウォーキングです。比較的急な上り坂なので積雪がある場合は中止に致します。</p>
1/22 (木) 2/26 (木)	<p>機能改善体操 誰もが楽しくできる腰痛・膝痛改善体操を行います。ご自宅で簡単にできる体操を知りたい方、是非ご参加ください。 【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） 【日時】 1)1月22日（木）13:30～14:30 腰痛改善体操、2)2月26日（木）13:30～14:30 膝痛改善体操 【場所】 総合体育館1階第2トレーニング室 【持ち物】動きやすい服装・タオル・水分補給 【参加費】 1,000円 【定員】 各30名（定員になり次第締め切り） 【申込み方法】 データ転送または、JTRC松本事業所0263-40-3020へご連絡下さい。 【キャンセル料】 当日1,000円。</p>
2/18 (水)	<p>地区を歩こう！（笹賀地区）（雨天中止） 9:30～12:00 集合場所や詳細が決まり次第連絡します。</p>
2月	<p>PC教室：効果的な案内状の作り方、画像の加工、知っている便利な裏ワザなど ただし、ノートPCを持参していただける方に限ります。OSはWindows2010（または2008）</p>
定期	<p>インターバルするDAY ・芳川公園 15:00 スタート 毎週水曜日 ・庄内公園 15:00 スタート 毎週木曜日</p>