



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

アルプス公園

スカイパーク

志賀高原

梓川金松寺



梅雨も明け、暑さ厳しい8月に突入しました。これからは外出する場合も家にいる場合も、熱中症には気を付けるようにしてください。屋外でのウォーキングイベントは9月から予定されていますので、是非またご参加ください。みんなで一緒に歩きましょう！

熱中症にならないための注意点

- 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（五輪視聴注意）
- ③屋内でも蒸し暑い時はエアコンを入れ、こまめに水分を摂るようにする
- ④お風呂に入る前後、就寝前、起床時にも水分を補給するようにする
- ⑤多量に汗をかくような時は塩分の補給もする
- ⑥暑さに備えた体づくりも必要 無理のない程度で運動をする
- ⑦熱中症予防には運動後に牛乳を飲みましょう！

※「てくてく通信」のLINE 添付について

10月1日より郵便料金が大幅に値上げされます。JTRC事務局としましてもかなりの負担増になってしまいます。データ転送を欠席された方にはてくてく通信を郵送させていただいておりましたが、今後LINE登録されている方には、欠席の際てくてく通信をLINE添付で送らせていただきます。ご理解のほどご了承ください。よろしくお願いたします。10月より実施させていただきます。


後日、てくてく通信をお渡しすることは可能です。その際はお声をおかけください。

「いきいき健康ひろば」イベント今後の予定

月/日 8/22 (木)	インターバル速歩合同トレーニング 【時間】 9:30～11:00 【場所】 南部体育館 【持ち物】ストレッチマット(無い方はバスタオル等) 飲料、タオル、運動のできる支度、体育館シューズ
9/4 (水)	安曇野巡り(穂高) 【時間】 10:00～12:00 【集合場所】 穂高駅(駐車場は各自でお願いします) 【内容】 穂高駅からウォーキングスタート 早春賦の碑(ソーラー式のオルゴール)、等々力城跡、東光寺の下駄、穂高神社を回ります。(碓氷美術館の見学は時間の都合上行きません) 【電車】 行き:大糸線 松本駅発9:20 — 穂高駅着9:50 帰り:穂高駅発12:05 予定
9/10 (火)	岡谷ウォーク(9/25から日にち変更) 【時間】 8:50～12:20 【集合場所】 岡谷駅(駐車場は各自でお願いします) 【内容】 岡谷蚕糸博物館、旧岡谷市役所(松本出身の山崎貴監督「ゴジラ -1.0」のロケ地)、イルフ童画館などを見学をしながらのウォーキングです。博物館は入館料が必要です。 2館共通で660円 蚕糸博物館では歴史資料、機械の展示、工場見学。イルフ童画館では武井武雄の生い立ちから創作活動や手掛けた童画の数々を紹介しています。 【電車】 行き:松本駅発 8:13 — 岡谷駅着 8:40 帰り:岡谷駅発 12:26 — 松本駅着 12:54
9/17 (火)	信濃日光散策 若澤寺 【時間】 9:15～12:00 【集合場所】 波多神社 【内容】 出発前に波多神社隣の田村堂の説明をしていただき出発。若澤寺は明治維新の廃仏毀釈で廃寺となり現在は跡が残っているだけですが、当時は「東の牛伏寺、西の若澤寺」と言われていたそうです。若澤寺は山の中にあった建物だけに、そこまでは上り坂が続きます。休み休み歩きますが、しっかりとインターバル速歩でトレーニングしておきましょう。神社周辺に駐車場は確保してありますが、台数に限りがあります。乗り合わせておこください。 【電車】 行き:上高地線松本駅発 8:21 — 湊東駅着 8:51 帰り:湊東駅発 12:09
9/26 (木)	インターバル速歩合同トレーニング 【時間】 9:30～11:00 【場所】 南部体育館 【持ち物】ストレッチマット(無い方はバスタオル等) 飲料、タオル、運動のできる支度、体育館シューズ

注) ※原則、屋外のイベントは**雨天、悪天候中止**とします。
 ※イベントの内容は変更になる場合もあります。
 ※イベントなどの情報は最新の「てくてく通信」でご確認ください。

JTRCのLINE登録をお願いします



LINEの「ホーム」画面を表示し、「QRコード」を立ちあげて→QRコードを読み取り、JTRCの名前が表示されたら「追加」してください。

- 登録後は、地区とお名前(フルネーム)をトーク機能から送ってください。
- 現在メッセージを受け取られている方はご登録の必要はありません。
- インターバル速歩関係のメディアや出版物の情報、イベントの中止や変更などの連絡をいたします。

※緊急連絡には対応できません。

