



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

2025.4.1 vol.168

小雨降る中 志賀高原バスハイク



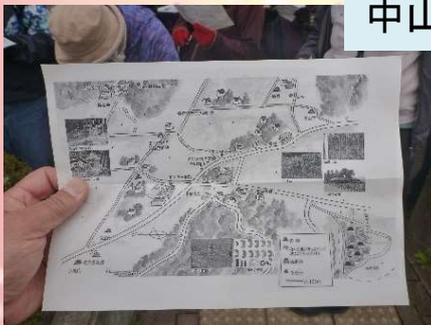
霧の霊仙寺湖 飯綱高原バスハイク



松本市特別史跡 波田 若澤寺ウォーク



中山地区の古墳巡り 中山古墳ウォーク



昨年度のイベントです。バスハイクには大型バス3台に及ぶ大勢の方の参加がありました。ウォーキングイベントでは、松本市内であってもなかなか行かないような場所や、歩き回ることのない場所でも、色々企画し、会員の方々と一緒にウォーキングしています。2025年も色々な場所に皆さんと行ってみたいです。特に新入会のみなさん、こういった企画にも是非ご参加していただき、他の会員の方とも親交を深めていってほしいです。そのためにも、インターバル速歩で身体も鍛えておきましょう!

月/日	「いきいき健康ひろば」イベント今後の予定
4/18 (金)	インターバル速歩講習会 (新入会者対象) 【時間】 9:30～11:00 【場所】 南部体育館 【持ち物】 熟大メイト、室内シューズ、飲料、タオル 【内容】 インターバル速歩の歩き方、色々なご質問などにもお答えします。
4/30 (水)	拾ヶ堰を歩きましょう! 【時間】 9:30～12:45 【集合場所】 大糸線島内駅(松本駅9:20発 - 島内駅9:25着) 島内駅周辺には駐車場がありません。公共交通機関のご利用をお願いいたします。 【持ち物】 飲料、タオル、行動食 【内容】 島内駅より拾ヶ堰沿いを歩いて南豊科駅まで向かいます。(約8km)南豊科駅には 12:30頃 の到着を予定しています。少し距離はありますが、のんびりと山や田園風景を眺めながら歩きましょう。 【帰り電車】 南豊科発12:45 - 松本駅着13:03
5/7 (水)	アルプス公園ウォーク 【時間】 8:45集合 9:00～11:00 【集合場所】 <u>アルプス公園東駐車場</u> 【持ち物】 飲料、タオル 【内容】 アルプス公園は南北に長い敷地の中にウォーキングコースがあります。そんなアルプス公園を歩き回ってみましょう。
5/9 (金)	インターバル速歩合同トレーニング 【時間】 14:00～15:30 【場所】 梓川体育館 【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
5/15 (木)	市内ロケ地巡りウォーク 【時間】 9:30～12:00 【集合場所】 あがたの森 講堂前 【持ち物】 飲料、タオル 【内容】 市内で行われた映画やドラマのロケ地を巡りながらウォーキングをします。映画やドラマで撮影されたシーン、場所をタブレットで確認しながら回ります。
5/22 (木)	春の山麓線ウォーク 【時間】 9:30～12:00 【集合場所】 しゃくなげの湯 駐車場(安曇野市穂高有明) 【持ち物】 飲料、タオル、行動食 【内容】 しゃくなげの湯を出発し、青原寺→(登り坂)→松尾寺→鐘の鳴る丘、穂高郷土資料館のコースで歩く予定です。出発地点のしゃくなげの湯に帰ってきたら、足湯、お風呂を堪能してください。
5/29 (木)	バスハイク:菅平高原 体力測定時に、会場で申込案内を配布しております。忘れずにお持ち帰りください。

※ 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します。
 - データ転送に欠席されたなどで、てくてく通信をお渡しできなかった場合は、LINEでお送りします。

インターバル速歩トレーニング
達成率ランキング

- 1 神林地区 62.5 %
- 2 四賀地区 58.3 %
- 3 島内地区 50.0 %
- 4 庄内地区 48.2 %
- 5 松南地区 43.8 %