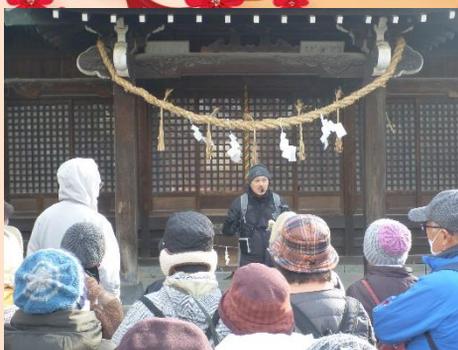




いきいき健康ひろばは、4つのブロックに分かれています  
A: 第三・白板・田川・島内・梓川・波田 B: 城北・城東・里山辺・本郷・岡田・四賀  
C: 芳川・寿・寿台・庄内・松南・中山 D: 鎌田・島立・新村・和田・神林・笹賀・今井

2025.2.1 vol.166

## 新年神社巡り



縣神社



縣神社



筑摩神社



筑摩神社



若宮八幡社



若宮八幡社



千鹿頭神社



千鹿頭神社



千鹿頭神社

新年明けて最初のウォーキングは恒例となっている『新年神社巡り』。強風注意報が出る中、約50名の方にご参加いただきました。当日はトレーナの縣さんによるガイドがあり、行く先々の神社の由来など調べてきていただきお話ししていただきました。参加された多くの会員さんに「勉強になった」とのお言葉をいただきました。見て歩くのもいいですが、聞いて歩くのも勉強になっていいですね。

# 「いきいき健康ひろば」イベント今後の予定

2/7 (金)	<b>インターバル速歩合同トレーニング</b> 【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
2/27 (木)	<b>インターバル速歩合同トレーニング</b> 【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
2/27 (木)	<b>座禅ウォーク (年間日程表の日にち、時間変更)</b> 【時間】 13:30～15:30 【集合場所】 スカイパークやまびこドーム東側 【お布施】 200円(当日徴収) 菅野中学校のそばにある、陸軍の滑走路跡の碑を訪れたあとに長照寺にて座禅をおこないます。 座禅は椅子に座ってもできます。あぐらをかけない方も大丈夫です。
3/5 (水)	<b>自衛隊駐屯地見学ウォーク 延期</b> 12月データ転送時に参加希望者をお聞きし、集計したところ、120人以上の参加希望がありました。見学者の人数、受付入場待ちの車両渋滞、4月の自衛隊祭りの準備の忙しさ(今回は記念行事的なものになりいつもより盛大に行うそうです)などのこと踏まえ、自衛隊の担当者の方とお話をした結果、延期という結果になりました。改めて、今回の参加人数を想定した日程を決めたいと思います。大勢の方が楽しみにされていたと思いますが、ご理解、ご了承ください。
3/7 (金)	<b>インターバル速歩合同トレーニング</b> 【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
3/17 (月)	<b>福寿草ウォーク</b> 【時間】 9:45集合 10:00～12:00【集合場所】 四賀化石館 【持ち物】 飲料、防寒対策、タオル 【内容】 福寿草を見ながら散策しましょう。ちょうど福寿草まつり開催期間中だと思います。
4/30 (水)	<b>拾ヶ堰を歩きましょう!</b> 島内駅から拾ヶ堰沿いを歩いて南豊科駅まで行きます。
5/7 (水)	<b>アルプス公園ウォーク</b> 公園内を散策します。
5/15 (木)	<b>市内ロケ地巡りウォーク</b> 松本市内のドラマや映画のロケ地を巡ります。
5/22 (木)	<b>春の山麓線ウォーク</b> 穂高有明地区をウォーキング
5/29 (木)	<b>バスハイク:菅平高原</b>

※ 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ない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。

※緊急連絡には対応できません。

## 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 52.9 %
- 2 笹賀地区 50.0 %
- 3 田川地区 45.5 %
- 4 鎌田地区 44.4 %
- 4 庄内地区 44.4 %

直近4週間における速歩 60分/週以上の地区の人数による達成率(1月29日現在)