



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



スカイパークウォーク

# あけまして おめでとうが 2025



志賀高原バスハイク



飯綱高原バスハイク



岡谷ウォーク



穂高ウォーク

昨年は、各月のウォーキングイベントに多くの方が、さらに年2回のバスハイクには2回とも100人を超える方にご参加いただきました。どんなイベントにご参加していただくにしても、日ごろからトレーニングを積んでいないと楽しく参加できないと思います。  
**今年もインターバル速歩で体力UP、体力維持で頑張りましょう!**

# 「いきいき健康ひろば」イベント今後の予定

1/9 (木)	<b>新年神社巡り</b> <b>【時間】</b> 9:30～12:30 <b>【集合場所】</b> あがたの森講堂前 <b>【持ち物】</b> 飲料、行動食、防寒対策 <b>【内容】</b> 恒例となっています新年神社巡りです。松本市内の神社ウォーキングして回ります。今回のコースは、縣神社―筑摩神社―千鹿頭神社を予定しています。今回は少し距離が長くなるかもしれません。しっかり準備をしてご参加ください。
1/10 (金)	<b>インターバル速歩合同トレーニング</b> <b>【時間】</b> 14:00～15:30 <b>【場所】</b> 梓川体育館 <b>【持ち物】</b> 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
1/23 (木)	<b>インターバル速歩合同トレーニング</b> <b>【時間】</b> 9:30～11:00 <b>【場所】</b> 南部体育館 <b>【持ち物】</b> 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
2/7 (金)	<b>インターバル速歩合同トレーニング</b> <b>【時間】</b> 14:00～15:30 <b>【場所】</b> 梓川体育館 <b>【持ち物】</b> 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> <b>【時間】</b> 9:30～11:00 <b>【場所】</b> 南部体育館 <b>【持ち物】</b> 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 (年間日程表の日にし、時間変更)</b> <b>【時間】</b> 13:30～15:30 <b>【集合場所】</b> スカイパークやまびこドーム東側 <b>【お布施】</b> 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> <b>【時間】</b> 14:00～15:30 <b>【場所】</b> 梓川体育館 <b>【持ち物】</b> 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> 四賀地区で福寿草を見ながらのウォーキングです。

※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。

※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 庄内地区 50.0 %
- 3 松南地区 43.8 %
- 4 芳川地区 37.0 %
- 5 笹賀地区 36.4 %

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(12月27日現在)