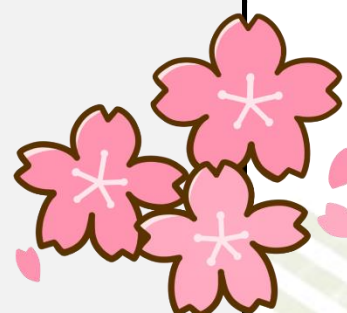




いきいき健康ひろばは、4つのブロックに分かれています  
 A：第三・白板・田川・島内・梓川・波田 B：城北・城東・里山辺・本郷・岡田・四賀  
 C：芳川・寿・寿台・庄内・松南・中山 D：鎌田・島立・新村・和田・神林・笹賀・今井

ブロック 地区		体力測定		
		日にち	体育館	時間
A	梓川	4日(金)	梓川	受付 8:50~9:00  形態測定・血液検査 体力測定 9:00~12:00
	波田			
	島内	10日(木)	鎌田	
	田川			
	第三			
白板	17日(木)	岡田		
B	岡田	8日(火)	岡田	
	四賀			
	城北	9日(水)	岡田	
	城東			
	里山辺	16日(水)	岡田	
本郷	17日(木)	岡田		
C	寿	3日(木)	寿	
	寿台			
	中山			
	庄内	7日(月)	南部	
	松南			
芳川	14日(月)	芳川		
D	新村	4日(金)	梓川	
	島立	10日(木)	鎌田	
	鎌田			
	笹賀	14日(月)	芳川	
	神林	15日(火)	神林	
	和田			
今井				
夜コース		12日(土)	南部	



原則、指定地区の日程で体力測定をおこなっていただくようお願い致します。他の日にちを希望される方はコーディネータにご連絡ください。頑張ったトレーニング成果を発揮させましょう!

流れ: 形態測定(体重・体脂肪率)→腹囲→血圧)→採血→軽食→体力測定(持久力・脚筋力)→転送

[持ち物]・熱大メイト、体育館用シューズ、タオル、軽食、飲み物、朝飲まなければならない薬


[注意事項]・当日は採血があります。朝食は摂らずにお越しください。水、麦茶は飲んでもOKです。  
 ・血圧のお薬は朝飲んできてください。そのお薬は主治医にご相談してください。  
 ・前日の夕食は午後9時までに済ませ、油の強い食べ物は控えてください。

# 「いきいき健康ひろば」イベント今後の予定

月/日	
3/5 (水)	<p><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。</p>
3/7 (金)	<p><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</p>
3/17 (月)	<p><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です。</p>
3/27 (木)	<p><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、</p>
4/30 (水)	<p><b>拾ヶ堰を歩きましょう!</b>                  【時間】 9:30～12:45                  【集合場所】 大系線島内駅(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<b>12:30頃</b>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</p>
5/7 (水)	<p><b>アルプス公園ウォーク</b>                  公園内を散策します。</p>
5/15 (木)	<p><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。</p>
5/22 (木)	<p><b>春の山麓線ウォーク</b>                  穂高有明地区をウォーキング</p>
5/29 (木)	<p><b>バスハイク:菅平高原</b>                  体力測定時に、会場で申込案内を配布します。</p>

※ 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	58.8%
2	梓川地区	54.6%
3	庄内地区	51.9%
4	笹賀地区	50.0%
4	和田地区	50.0%