



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

2024.9.1 vol.161

10月の体力測定日程

| 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・体力測定 9:00~12:00 |
| | 波田 | 4日(金) | 梓川 | |
| | 島内 | 10日(木) | 鎌田 | |
| | 田川 | 10日(木) | 鎌田 | |
| | 第三 | 11日(金) | 総体2Fサブ | |
| | 白板 | 11日(金) | 総体2Fサブ | |
| B | 岡田 | 9日(水) | 総体2Fサブ | |
| | 里山辺 | 9日(水) | 総体2Fサブ | |
| | 本郷 | 9日(水) | 総体2Fサブ | |
| | 四賀 | 9日(水) | 総体2Fサブ | |
| | 城北 | 11日(金) | 総体2Fサブ | |
| | 城東 | 11日(金) | 総体2Fサブ | |
| C | 芳川 | 2日(水) | 芳川 | |
| | 寿 | 3日(木) | 寿 | |
| | 寿台 | 3日(木) | 寿 | |
| | 中山 | 3日(木) | 寿 | |
| | 庄内 | 7日(月) | 南部 | |
| | 松南 | 7日(月) | 南部 | |
| D | 笹賀 | 2日(水) | 芳川 | |
| | 神林 | 8日(火) | 神林 | |
| | 新村 | 8日(火) | 神林 | |
| | 和田 | 8日(火) | 神林 | |
| | 今井 | 8日(火) | 神林 | |
| | 島立 | 10日(木) | 鎌田 | |
| | 鎌田 | 10日(木) | 鎌田 | |
| 夜コース | | 12日(土) | 南部 | |
| 予備日(体力測定のみ) | | 15日(火) | 南部 | 受付 13:20~ 体力測定 13:30~ |

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。その他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

| | |
|--------------|---|
| 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) 【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 |
| 11/6 (水) | 西牧郷散策 古寺巡り 梓川地区のお寺を歩いて巡ります。 |
| 11/14 (木) | 中山古墳ウォーク 中山地区には考古博物館があり、古墳も数多くあります。意識しないと気付かないものも多くあります。古墳巡りを楽しみましょう。 |

10月4日(金)、8年ぶりに由利本荘市の皆さんが松本に来られます!!
 同じインターバル速歩をしている仲間として、歓迎を含めて一緒に歩いて交流を深めませんか!
 14:30 松本城埋橋(赤い橋)の前集合 15:00 お出迎え/挨拶/集合写真
 15:20 ウォーキング(松本城~松本神社~縄手通り~中町~四柱神社~松本城)
 17:00 終了予定

※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。

