

# 令和5年度 いきいき健康ひろば庄内地区 年間スケジュール

月	日	曜	時間	(集合)場所	内容
4	7	金	9:00~10:00	南部体育館	形態測定・血液検査
	15	土	9:00~11:30	南部体育館	体力測定
5	10	水	13:30~15:30	庄内地区福祉ひろば	データ転送・運動指導・体力測定結果返却
	16	火	9:00~11:00	アルプス公園東駐車場	アルプス公園ウォーキング
	23	火	9:30~12:00	JR大系線 島内駅	拾ヶ堰を歩きましょう!
	31	水	終日	新潟県妙高市	【バスハイク】: 妙高笹ヶ峰(有料)
6	5	月	9:30~12:00	スカイパーク	スカイパークウォーク
	13	火	13:30~15:30	庄内地区福祉ひろば	データ転送・運動指導・軽運動(筋トレ、ストレッチなど)
	29	木	9:30~12:00	島々駅	島々沈下橋ウォーク
6月中を予定しています				15・10年継続表彰式	
7	6	木	9:30~12:00	島立地区	島立探訪ウォーク
	11	火	13:30~15:30	庄内地区福祉ひろば	データ転送・運動指導・軽運動(筋トレ、ストレッチなど)
	18	火	9:00~11:00	松本市内	市内ウォーキング
	25	火	9:30~12:00	牛伏寺	牛伏川・フランス式階段工ウォーキング
8	8	火	13:30~15:30	庄内地区福祉ひろば	データ転送・運動指導・軽運動(筋トレ、ストレッチなど)
9	7	木	9:30~12:00	明科	廃線式ウォーク
	13	水	13:30~15:00	南部体育館(仮)	庄内・松南 地区合同で歩くフォームの確認や実践的なインターバル速歩を行います。(データ転送含む)
	19	火	9:30~12:00	梓川地区	梓川地区散策ウォーク
10	13	金	9:00~10:00	南部体育館	形態測定・血液検査
	20	金	9:00~10:30	南部体育館	体力測定
	27	金	終日	高遠	【バスハイク】: 高遠石仏巡り(有料)
11	13	月	終日	仁科三湖	中綱湖-青木湖一周ウォーク
	14	火	13:30~15:30	庄内地区福祉ひろば	データ転送・運動指導・体力測定結果返却
	20	月	9:00~11:00	松本市内	市内ウォーキング
	29	水	9:30~12:00	山形村	なろう原公園ウォーク
12	12	火	13:30~15:30	庄内地区福祉ひろば	データ転送・運動指導・軽運動(筋トレ、ストレッチなど)
1	9	火	13:30~15:30	庄内地区福祉ひろば	データ転送・運動指導・軽運動(筋トレ、ストレッチなど)
	16	火	9:30~12:00	市内神社	新年神社巡り
2	13	火	13:30~15:30	庄内地区福祉ひろば	データ転送・運動指導・軽運動(筋トレ、ストレッチなど)
3	7	木	9:30~12:00	松本市立博物館	新博物館見学
	12	火	13:30~15:30	庄内地区福祉ひろば	データ転送・運動指導・軽運動(筋トレ、ストレッチなど)
	18	月	9:30~12:00	梓川	梓川周辺ウォーク
	27	水	9:00~11:00	松本市内	市内ウォーキング

🌟 体育館でインターバル速歩合同トレーニングをおこないます! 🌟

初心者  
大歓迎

最近歩いて  
いない

皆と一緒に  
歩きたい

歩くフォームを  
見てほしい

歩き方に  
不安がある

熟練者  
大歓迎

月別にテーマをもうけ指導をおこないます! (ひざ・腰痛予防、筋トレメニュー、各種ストレッチ)

【日時・場所】 木曜日: 09:30-11:00 南部体育館 5/25、6/22、7/27、8/24、11/30、12/21、1/25、2/29、3/28

金曜日: 14:00-15:30 梓川体育館 5/12、6/9、7/14、9/8 島内体育館 11/10、1/12、3/8

神林体育館 12/8、2/9

【持ち物】 マスクまたはバフ、動きやすい服装、シューズ、タオル、飲料(スポーツドリンク、牛乳など)

※予定のイベントは、変更または中止になる場合もあります。直近の詳細は会報誌「てくてく通信」でご確認ください。

※動作確認済みのOS: iOS 9.3以降、Android 8.0以降(ただし以下の3機種になります)

・samsung Galaxy S7 edge ・samsung Galaxy Feel2 SC-02L ・Sony Xperia SO01K

お問い合わせ先: 熟年体育大学リサーチセンター TEL 0263-37-2697