

令和7年度 いきいき健康ひろば第三地区 年間スケジュール

月	日	曜	時間(予)	(集合)場所	内容
4	11	金	9:00~12:00	南部体育館	新入会員体力測定
	30	水	9:00~12:00	大系線島内駅	拾ヶ堰を歩きましょう!
5	7	水	9:30~12:00	アルプス公園	アルプス公園ウォーク
	14	水	9:30~11:30	第三地区福祉ひろば	データ転送・運動指導・体力測定結果返却
	15	木	9:30~12:00	松本市内	市内ロケ地巡りウォーク
	22	木	9:30~12:00	穂高有明	春の山麓線ウォーク
	29	木	終日	上田市	【バスハイク】:菅平高原(有料)
6	4	水	9:30~12:00	スカイパーク	初夏のスカイパークウォーク
	11	水	9:30~11:30	第三地区福祉ひろば	データ転送・運動指導・体力測定結果返却
	16	月	9:30~12:00	里山辺地区	里山辺ダムウォーク
	24	火	9:00~13:00	筑北村	西条駅からトレッキング
7	9	水	9:30~11:30	第三地区福祉ひろば	データ転送・運動指導・軽運動(筋トレ、ストレッチなど)
8	5	火	9:30~11:30	第三地区福祉ひろば	データ転送・運動指導・軽運動(筋トレ、ストレッチなど)
9	11	木	9:30~12:00	市内体育館	ニュースポーツ
	10	水	13:30~15:00	本郷体育館(仮)	第三・白板・田川地区合同で歩くフォームの確認や実践的にインターバル速歩を行います。(データ転送含む)
	24	水	9:30~12:00	市内井戸	水巡りウォーク
10	16	木	9:00~12:00	岡田体育館	体力測定
	28	火	終日	富士見町	【バスハイク】:富士見高原(有料)
11	5	水	終日	諏訪湖	諏訪湖一周ウォーク
	12	水	9:30~11:30	第三地区福祉ひろば	データ転送・運動指導・体力測定結果返却
	13	木	9:30~12:00	中山地区	中山埴原地区ウォーキング
	20	木	9:30~12:00	市内	市内ウォーク
	25	火	9:30~12:00	スカイパーク	秋のスカイパークウォーク
12	10	水	9:30~11:30	第三地区福祉ひろば	データ転送・運動指導・軽運動(筋トレ、ストレッチなど)
1	7	水	9:30~12:00	市内神社	新年神社巡り
	14	水	9:30~11:30	第三地区福祉ひろば	データ転送・運動指導・軽運動(筋トレ、ストレッチなど)
2	3	火	9:30~11:30	第三地区福祉ひろば	データ転送・運動指導・軽運動(筋トレ、ストレッチなど)
3	4	水	9:30~13:00	安曇野市穂高	穂高わさび畑ウォーク
	11	水	9:30~11:30	第三地区福祉ひろば	データ転送・運動指導・軽運動(筋トレ、ストレッチなど)
	13	金	9:30~12:00	四賀地区	四賀福寿草ウォーク

🌸 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】金曜日:14:00-15:30 梓川体育館 5/9、6/13、7/11、8/8、9/12、11/14、12/12、1/9、2/13、3/13

【持ち物】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、追加、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。