



元健增第1-6号

「10歳若返る！インターバル速歩」

[インターバル速歩とは?]



メール jtrc@shinshu-u.ac.jp

令和8年度 いきいき健康ひろば今井地区 半期スケジュール

月	日	曜	時 間(予)	(集合)場 所	内 容
4	10	金	9:00～12:00	南部体育館	体力測定
	27	月	9:30～12:00	スカイパーク	春のスカイパークウォーク
5	21	木	9:30～12:00	アルプス公園	アルプス公園ウォーク
	20	水	9:30～11:30	今井地区福祉ひろば	データ転送・運動指導・体力測定結果返却
	29	金	終日	山梨県	【バスハイク】:山中湖(有料)
6	3	水	9:30～12:00	朝日村	朝日村探索ウォーク
	16	火	9:30～12:00	里山辺	里山辺ダムウォーク
	17	水	9:30～11:30	今井地区福祉ひろば	データ転送・運動指導・軽運動(筋トレ、ストレッチなど)
	23	火	9:30～12:00	市内	湧水巡り
7	15	水	9:30～11:30	今井地区福祉ひろば	データ転送・運動指導・軽運動(筋トレ、ストレッチなど)
8	19	水	9:30～11:30	今井地区福祉ひろば	データ転送・運動指導・軽運動(筋トレ、ストレッチなど)
9	2	水	9:30～12:00	四賀地区	会田宿探訪
	9	水	終日	大町市	塩の道(仁科神明宮)
	15	火	9:30～11:00	神林体育館	笹賀・今井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)
10	9	金	9:00～12:00	南部体育館	体力測定
	28	水	終日	詳細後日	【バスハイク】
11	4	水	9:30～12:00	光城山	光城山に登ろう！
	16	月	9:30～12:00	新村地区	新村地区を歩く
	18	水	9:30～11:30	今井地区福祉ひろば	データ転送・運動指導・体力測定結果返却
	24	火	9:30～12:00	弘法山	弘法山まで歩こう！
12	2	水	9:30～12:00	市内	市内ウォーク
	16	水	9:30～11:30	今井地区福祉ひろば	データ転送・運動指導・軽運動(筋トレ、ストレッチなど)
1	6	水	9:30～12:00	市内神社	新年神社巡り
	20	水	9:30～11:30	今井地区福祉ひろば	データ転送・運動指導・軽運動(筋トレ、ストレッチなど)
2	17	水	9:30～11:30	今井地区福祉ひろば	データ転送・運動指導・軽運動(筋トレ、ストレッチなど)
3	3	水	終日	下諏訪	電車でGO！ 春宮 秋宮
	15	月	9:30～12:00	四賀地区	福寿草ウォーク
	17	水	9:30～11:30	笹賀地区福祉ひろば	データ転送・運動指導・軽運動(筋トレ、ストレッチなど)
	23	火	9:30～12:00	島立地区	松本市歴史の里

✦ 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

最近歩けて
いない

皆で一緒に
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)

【時日・場所】 9:30—11:00 木曜日： 南部体育館 11/19、12/17、1/21、2/18、3/18

金曜日： 梓川体育館 11/13、12/11、1/8、2/12、3/12

【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。