

「元気いきいき」 岡谷シニアスポーツデー

年4回65歳以上の岡谷市民に

無料開放します！！

なんでも教えてくれる
「スポーツアドバイザー」
を配置します！

栄養士と歯科衛生士による
健康相談室も開催します！

- 対 象** : 市内に在住の65歳以上
(運転免許証等の年齢が確認できるものをお持ちください)
- 日 時** : 4月18日、7月18日、10月17日、1月16日
9:00~15:00(「栄養とお口の相談室」は午前10時~正午)
- 場 所** : 市民総合体育館スワンドーム、トレーニングルームほか
- 使用料** : 無料(個人利用のみ)
- 持ち物** : 運動のできる服装、上履き等

シルキーバス時刻表

市民総合体育館は「諏訪湖ハイツ」が最寄りのバス停です！
下記のとおり発着となりますので、ぜひご利用ください！

※2019年4月1日現在の時刻表となっております。ご利用の際は最新情報をご確認ください。

◆今井・長地線（岡谷駅南口→上の原→出早公園→岡谷駅南口）

| | | | |
|------------|------|-------|-------|
| 諏訪湖ハイツ発着時間 | 9:32 | 12:52 | 15:27 |
|------------|------|-------|-------|

◆長地・今井線（岡谷駅南口→出早公園→上の原→岡谷駅南口）

| | | | |
|------------|------|-------|-------|
| 諏訪湖ハイツ発着時間 | 9:25 | 12:45 | 16:00 |
|------------|------|-------|-------|

◆市街地循環西ルート線

（岡谷市民病院～ロマネット～東銀座～山手町～夕日山～鳴澤～岡谷駅～岡谷市民病院）

| | | | | | |
|------------|------|-------|-------|-------|-------|
| 諏訪湖ハイツ発着時間 | 9:51 | 10:37 | 12:37 | 14:08 | 16:03 |
|------------|------|-------|-------|-------|-------|

◆市街地循環東ルート線

（岡谷市民病院～湖畔病院前～柴宮～ロマネット～岡谷市民病院）

| | | | | |
|------------|------|-------|-------|---------|
| 諏訪湖ハイツ発着時間 | 9:18 | 11:46 | 15:33 | ● 17:25 |
|------------|------|-------|-------|---------|

◆川岸線（岡谷市民病院～ヤナ上）

| | | |
|------------|------|-------|
| 諏訪湖ハイツ発着時間 | 9:29 | 16:13 |
|------------|------|-------|

◆スワンバス 外回り線

| | | | |
|------------|------|-------|-------|
| 諏訪湖ハイツ発着時間 | 9:23 | 11:18 | 13:04 |
|------------|------|-------|-------|

| | | |
|-------|-------|-------|
| 14:48 | 16:35 | 18:21 |
|-------|-------|-------|

◆スワンバス 内回り線

| | | | | |
|------------|------|-------|-------|-------|
| 諏訪湖ハイツ発着時間 | 8:11 | 10:23 | 12:16 | 14:00 |
|------------|------|-------|-------|-------|

| | | |
|-------|-------|-------|
| 15:48 | 17:35 | 19:17 |
|-------|-------|-------|

注意事項

シルキーバスは1月1日全便運休

●印 ……土日祝日、12月29日～1月3日運休