



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

10月体力測定予定表

☆体力測定の時期になりました。皆さん一人一人のトレーニングの成果を発揮する場です。
 体調を整えて臨んでください。しっかりと感染症対策をして行います。

①形態測定・血液検査

- 【流れ】受付（健康管理カードチェック）→体重・体脂肪率→腹囲→血圧→採血〔終了〕
- 【持ち物】マスク着用、いきいき健康管理カード、体育館用シューズ又はスリッパ、飲料
- 【注意事項】・朝食は摂らずにお越しください（水、麦茶は可）・降圧剤は事前に服用してきてください
- ・前日の午後9時までに食事は済ませてください・素足で計測をするため、ストッキングは着用しないでください

②体力測定

- 【流れ】受付（健康管理カードのチェック）→ストレッチ→持久力測定→脚筋力測定→データ転送〔終了〕
- 【持ち物】 **バフ着用、熟大メイト**、動きやすい服装、体育館シューズ、飲料、タオル
- 【注意事項】・途中で体調に異変を感じた場合は速やかに近くのスタッフに声をかけてください

ブロック (地区)	①形態測定・血液検査			②体力測定			
	日にち	受付時間	体育館	日にち	受付時間	体育館	
A	島内	5日(火)	9:00	鎌田	12日(火)	13:30	島立
	田川	5日(火)	9:30	鎌田	12日(火)	13:30	島立
	白板	8日(金)	9:00	総体1階メイン	18日(月)	10:30	総体1階メイン
	第三	8日(金)	9:30	総体1階メイン	18日(月)	10:30	総体1階メイン
	梓川	12日(火)	9:00	梓川	20日(水)	13:30	梓川
	波田	12日(火)	9:30	梓川	20日(水)	15:00	梓川
B	岡田	6日(水)	9:00	総体1階メイン	13日(水)	15:00	総体1階メイン
	城東	6日(水)	9:00	総体1階メイン	18日(月)	13:30	総体1階メイン
	本郷	6日(水)	9:30	総体1階メイン	13日(水)	13:30	総体1階メイン
	四賀	6日(水)	9:30	総体1階メイン	20日(水)	9:00	四賀
	城北	8日(金)	9:00	総体1階メイン	18日(月)	9:00	総体1階メイン
	里山辺	8日(金)	9:30	総体1階メイン	18日(月)	15:00	総体1階メイン
C	寿台	4日(月)	9:00	芳川	14日(木)	13:30	寿
	中山	4日(月)	9:00	芳川	14日(木)	13:30	寿
	寿	4日(月)	9:30	芳川	14日(木)	15:00	寿
	芳川	7日(木)	9:00	芳川	21日(木)	10:00	芳川
	松南	14日(木)	9:00	南部	19日(火)	15:00	南部
	庄内	14日(木)	9:30	南部	19日(火)	13:30	南部
D	島立	5日(火)	9:00	鎌田	12日(火)	15:00	島立
	鎌田	5日(火)	9:30	鎌田	19日(火)	15:00	南部
	神林	11日(月)	9:00	神林	19日(火)	9:00	神林
	笹賀	11日(月)	9:30	神林	19日(火)	10:30	神林
	和田	13日(水)	9:00	神林	21日(木)	13:30	梓川
	今井	13日(水)	9:30	神林	21日(木)	9:00	芳川
	新村	13日(水)	9:30	神林	21日(木)	15:00	梓川
夜コース	16日(土)	9:00	南部	23日(土)	9:00	南部	

現在、松本市は感染警戒レベル「5」ですが、9月より福祉ひろばが使用できる場合においては、感染対策をしたうえで転送のみ行いたいと思います。時間も短縮し1時間とします。

いきいき健康ひろば活動基準 ※イベント開催の可否は感染状況によって変更する場合があります

感染警戒レベル	データ転送	イベント	☆すでにLINEおよびe-mailに登録されている方へは、感染警戒レベル変更時点で連絡します。JTRCホームページでも確認できます。
5(特別警報Ⅱ)	○ (福祉ひろばが使用できる場合)	×	
4(特別警戒)	○ (福祉ひろばが使用できる場合)	×	
3(警報)以下	○	○	

☆ データ転送(グラフの印刷のみ)は以下のとをしや薬局の店舗でも出来ます。

・梓川店 ・島内店 ・庄内店 ・高宮店 ・寿店 ・平田店 ・村井店

クスリのとをしや薬局

「いきいき健康ひろば」イベント今後の予定

9/2 (木)	梓川神仏ウォーク【中止】	
9/8 (水)	熟大メイト修理 【時間】 13:30～15:00 【場所】 松南地区公民館(なんなんひろば) 会議室4 熟大メイトの修理をいたします。蝶番の故障やその他気になるところがありましたら、熟大メイトをご持参ください。	
9/10 (金)	インターバル速歩合同トレーニング【中止】	
9/21 (火)	熟大メイト修理 【時間】 9:30～11:00 【場所】 庄内地区公民館(ゆめひろば庄内) 講座室 熟大メイトの修理をいたします。蝶番の故障やその他気になるところがありましたら、熟大メイトをご持参ください。	
10月	形態測定、血液検査・体力測定 感染症対策のため各測定を2日に分けて実施します。 ※測定日の詳細は表面をご確認ください。 ! 形態測定ではスリッパを持参いただくと測定がスムーズです。 体力測定では パフ を着用して測定をします。 忘れずにお持ちください。	 
10/28 (火)	予定されていたバスハイクは、コロナウイルス感染症の収束が見られないことから、実行委員会では 中止 の判断をしました。誠に残念ですがご理解のほど宜しくお願いいたします。【中止】	
11/4 (木)	歴史探訪ウォーク(林城址付近) 【時間】 9:30～12:00 【集合場所】 あがたの森駐車場 【持ち物】 飲料、タオル、健康管理カード、マスク あがたの森を出発し、金華橋—林城址の下の軍事工場跡—廣澤寺—千鹿頭神社—あがたの森へと帰ってくるコースです。歴史を感じながらウォーキングを楽しみましょう。	
11/16 (火)	大人の酒造ウォーク 【時間】 9:30～11:30 島立地区周辺の酒造場を見学しながらのウォーキングを予定しています。試飲もできると思いますが、そのつもりの方は、そのつもりの準備でご参加ください。	
注)	※ 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。	