



毎月1日発行

天気の良い日は外で歩こう!

# てくてく通信



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

2020.8.1 vol.112

## 10月体力測定予定表(感染症対策のため2回に分けて行います)

		①形態測定・血液検査			②体力測定		
		<b>【流れ】</b> 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] <b>【持ち物】</b> マスク着用、いきいき健康管理カード、体育館用シューズ、飲料 <b>【注意事項】</b> ・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 ・女性の方はストッキングを履かずにお越しください			<b>【流れ】</b> 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] <b>【持ち物】</b> マスク着用、 <b>熱大メイト</b> 、動きやすい服装、体育館シューズ、飲料、タオル <b>【注意事項】</b> ・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		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(月)	9:00	鎌田	13日(火)	13:30	島立
	田川	5日(月)	9:00	鎌田	13日(火)	13:30	島立
	第三	8日(木)	9:00	総体2階サブ	21日(水)	13:30	総体1階メイン
	白板	8日(木)	9:30	総体2階サブ	21日(水)	13:30	総体1階メイン
	波田	12日(月)	9:00	梓川	22日(木)	13:30	梓川
	梓川	12日(月)	9:30	梓川	22日(木)	15:00	梓川
B	岡田	7日(水)	9:00	総体1階メイン	12日(月)	15:00	総体1階メイン
	本郷	7日(水)	9:30	総体1階メイン	12日(月)	13:30	総体1階メイン
	城東	7日(水)	9:30	総体1階メイン	19日(月)	13:30	総体1階メイン
	四賀	8日(木)	9:30	総体2階サブ	23日(金)	13:30	四賀
	里山辺	9日(金)	9:00	総体1階メイン	19日(月)	15:00	総体1階メイン
	城北	9日(金)	9:30	総体1階メイン	19日(月)	9:00	総体1階メイン
C	寿台	6日(火)	9:00	南部	15日(木)	13:30	南部
	中山	6日(火)	9:00	南部	15日(木)	15:00	南部
	寿	6日(火)	9:30	南部	14日(水)	13:30	寿
	松南	14日(水)	9:00	南部	26日(月)	13:30	南部
	庄内	14日(水)	9:30	南部	26日(月)	9:00	南部
	芳川	17日(土)	9:30	芳川	28日(水)	9:00	芳川
D	島立	5日(月)	9:30	鎌田	13日(火)	15:00	島立
	和田	13日(火)	9:00	神林	20日(火)	13:30	神林
	新村	13日(火)	9:30	神林	20日(火)	9:00	神林
	今井	13日(火)	9:30	神林	27日(火)	13:30	神林
	笹賀	15日(木)	9:00	神林	20日(火)	15:00	神林
	神林	15日(木)	9:30	神林	27日(火)	13:30	神林
	鎌田	16日(金)	9:30	南部	26日(月)	15:00	南部
夜コース	17日(土)	9:00	芳川	31日(土)	9:00	総体1階メイン	

日	「いきいき健康ひろば」今後の予定
9/3 (木)	<b>スカイパークウォーキング</b> 【時間】 9:30～12:00 【集合場所】 スカイパーク陸上競技場 駐車場 【持ち物】 飲料、タオル、運動のできる支度、マスク着用 【内容】 スカイパーク内、周辺を歩いてみましょう。歩行距離は約8kmです。
9/29 (火)	<b>岡田ウォーク</b> 【時間】 9:30～12:00 【集合場所】 岡田運動広場（国道143号線を岡田から四賀へ向かい、六助池まで行かない手前の右手（東側）田んぼの中に位置します。傍に女鳥羽ライスセンターがあります） 【持ち物】 飲料、タオル、運動のできる支度、マスク着用 【内容】 ぶどう畑の中を歩いて早落城址（洞城）に向かいます。一気に登ることの出来る低い山です。歩行距離は6～7kmです。
10月	<b>体力測定</b> 今年は10月の体力測定しかありません。この体力測定でトレーニングの成果を発揮しましょう！
中止	10月29日に予定していたバスハイクは中止になりました。 実行委員会による話し合いの結果、新型コロナウイルス感染症の収束がみられないなか、バスハイクを実施することは困難という結論に至りました。バスハイクを楽しみにしていた会員の皆様にとっては残念な結果となってしまいましたが、今年度の予定を来年度に持ち越すことになりました。
注)	※ 原則、屋外のイベントは <b>雨天、悪天候中止</b> 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。

## 参加される方へのお願い

### ・マスクや**バフ**\*の着用

(\*体力測定およびトレーニング中は  
通気性の良い**バフ**等の着用を推奨します)

### ・3密の感染予防行動(特に密集、密接)



**バフにはいろんな種類があります**  
**スポーツ店、ホームセンターなどで売られています**

## 次の項目に該当する方は参加をご遠慮ください(体力測定も同様)

- ・感染の確認された施設や店舗などに入ったり利用された方で濃厚接触者または要健康観察に該当されている方
- ・風邪の症状(咳やくしゃみが出る)や37.5度以上の熱がある方
- ・強いたるさ(倦怠感)や息苦しさがある方
- ・咳、痰、胸部不快感のある方
- ・同居家族や身近な知人に感染が疑われる方がいる方
- ・14日以内に新型コロナウイルスの感染が広がっている地域への訪問歴がある方