



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

2022.3.1 vol.131

## 令和4年4月体力測定予定

☆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ので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、熱大メイト、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	白板	7日(木)	9:00	総体1階メイン	15日(金)	9:00	総体1階メイン
	第三	7日(木)	9:30	総体1階メイン	15日(金)	10:30	総体1階メイン
	梓川	11日(月)	9:00	梓川	19日(火)	10:30	梓川
	波田	11日(月)	9:30	梓川	19日(火)	10:30	梓川
	島内	13日(水)	9:00	鎌田	19日(火)	13:30	島立
	田川	13日(水)	9:30	鎌田	19日(火)	13:30	島立
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	15日(金)	10:30	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	13日(水)	15:00	総体1階メイン
	城北	7日(木)	9:00	総体1階メイン	15日(金)	9:00	総体1階メイン
	里山辺	7日(木)	9:30	総体1階メイン	13日(水)	13:30	総体1階メイン
C	芳川	4日(月)	9:00	芳川	18日(月)	9:00	芳川
	寿	5日(火)	9:00	寿	12日(火)	13:30	寿
	寿台	5日(火)	9:30	寿	12日(火)	15:00	寿
	中山	5日(火)	9:30	寿	12日(火)	15:00	寿
	庄内	14日(木)	9:00	南部	20日(水)	9:00	南部
	松南	14日(木)	9:30	南部	20日(水)	10:30	南部
D	笹賀	4日(月)	9:30	芳川	18日(月)	13:30	芳川
	神林	12日(火)	9:00	神林	18日(月)	15:00	芳川
	新村	12日(火)	9:00	神林	19日(火)	9:00	梓川
	和田	12日(火)	9:30	神林	19日(火)	9:00	梓川
	今井	12日(火)	9:30	神林	18日(月)	10:30	芳川
	島立	13日(水)	9:00	鎌田	19日(火)	15:00	島立
鎌田	13日(水)	9:30	鎌田	20日(水)	10:30	南部	
夜コース	9日(土)	9:00	南部	16日(土)	9:00	南部	

月/日	「いきいき健康ひろば」イベント今後の予定
3/17 (木)	<b>インターバル速歩合同トレーニング</b> <b>【時間】</b> 9:30～11:00 <b>【場所】</b> 南部体育館 <b>【持ち物】</b> ストレッチマット(無い方はバスタオル等) 飲料、タオル、健康管理カード、運動のできる支度、体育館シューズ、バフまたはマスク着用
3/22 (火)	<b>春はどこ？山形村ウォーキング</b> <b>【時間】</b> 9:30～11:30 <b>【集合場所】</b> 山形村役場北、グラウンド駐車場 <b>【持ち物】</b> 飲料、防寒対策、行動食(必要な方) <b>【内容】</b> 山形村役場からなろう原公園までのウォーキングです。公園までは上り坂を歩くこととなりますが、急な勾配ではありません。マイペースで歩きましょう。公園は少し高い場所にありますので、とても眺めはよいです。そして、山形村といえば唐沢そば集落があります。保健センターいちいの里には大浴場があり、大人350円で入浴できます。ウォーキングの後は、是非お腹と身体を癒していきましょう。
4月	4月は体育館で体力測定をおこないます。
5/11 (水)	拾ヶ堰を歩きましょう！
5/13 (金)	<b>インターバル速歩合同トレーニング</b> <b>【時間】</b> 14:00～15:30 <b>【場所】</b> 梓川体育館
5/17 (火)	アルプス公園ウォーキング
5/30 (月)	梓川ウォーキング
注)	※ 原則、屋外のイベントは <b>雨天、悪天候中止</b> とします。 ※ イベントにご参加の際は <b>マスク、健康管理カード</b> をご持参ください ※ 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

いきいき健康ひろば活動基準

感染警戒レベル	データ転送	イベント
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	○	○

※ 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

松本市は3月6日までまん延防止等重点措置(感染警戒レベル6)を延長しました。まん延防止等重点措置が解除されても感染警戒レベルに注意してください。左記の活動基準に準じて行います。緊急なお知らせなどはHPまたはSNSでご連絡いたします。