

令和2年度健康づくり研修会開催要項 ～名和『太平記コース』ウォーキング～

1 趣 旨

ウォーキングは心肺機能の向上や骨が丈夫になる効果も得られ、「歩くこと」はからだへの負担も少なく、いつでも手軽に出来る運動です。

今回の研修会で、筋力・活動量・歩行速度の低下などから転倒や骨折などを防ぐため、適切な運動を意識して行うことにより健康寿命を延ばすことを目的に開催します。

2 主 催 公益社団法人鳥取県老人クラブ連合会

3 期 日 令和2年11月20日(金) 小雨決行

4 集合場所 さくらの丘保育園駐車場
〒689-3212 大山町名和 637
※晴天時・雨天時とも集合場所は同じ。
※雨天時開催場所
名和農業者トレーニングセンター
〒689-3112 鳥取県西伯郡大山町名和 1247-1
TEL:0859-54-2035

5 日 程

10:00 10:30 10:40 12:40 13:00

受付	開会	名和『太平記コース』ウォーキング	到着次第 解散
----	----	------------------	------------

6 内 容

・地域の歴史を学習しながら名和『太平記コース』をウォーキング
《コース》

【海コース】(約1.5km)

◎後醍醐天皇にまつわる歴史的スポットをめぐるります。

御腰掛の岩→塙家→住吉神社→名和神社

【山コース】(約3km)

◎名和公一族ゆかりの場所をめぐるります。

保育園駐車場→名和神社→名和公屋敷跡→長綱寺→的石→氏殿神社
→三人五輪

7 参加について

(1) 参加定員 160人程度

(2) 参加対象者

- ・老人クラブ会員等
- ・市町村老連担当職員

- ・その他、老人クラブおよび内容に関心のある方
- (3) 参加者の経費 参加者の旅費等は参加者側で負担をお願いします。
- (4) 雨天の場合は、体育館へ移動し「ミニウォーキングあれこれ」をしますので上履きをご持参ください。

8 申込み方法について

各市町村老人クラブ連合会は令和2年11月6日(金)までに参加者を取りまとめて、別紙「参加申込書」に記入の上、下記県老ク連事務局まで送付してください。

【申込先】

公益社団法人鳥取県老人クラブ連合会事務局（柳川・柳谷）
〒689-0201 鳥取市伏野1729-5（県立福祉人材研修センター内）
電話：0857-59-6351 ファクシミリ：0857-59-6340

9 参加にあたっての注意事項

- (1) 運動が出来る服装、履物でご参加ください。また、雨具(カッパ)、タオル、飲み物、着替えなどは各自ご用意ください。
- (2) 雨天による開催場所の変更は、当日集合場所で決定します。
- (3) 体力に不安のある方（高血圧、心臓疾患、関節痛など）は、参加にあたって十分ご留意いただきいただき、無理のない範囲でご参加ください。
- (4) 昼食の時間は、設定しておりません。

10 新型コロナウイルス感染症等の感染予防 ～「3密」を避ける対策～ について

- ① 当日は受付で検温を行い、発熱がないことを確認いたします。
- ② 発熱や風邪の症状、息苦しさ、強いだるさ等体調不良の方は参加をお控えください。
- ③ 体調不良の場合は、無理をせず欠席もご検討ください。
欠席の場合は、事務局(0857-59-6351)まで連絡をお願いします。
- ④ ウォーキング中に体調の変化を感じられた場合も、無理をせず早めにお申し出ください。
- ⑤ 各自マスクを準備して着用し、咳エチケットにもご協力ください。
ただし、ウォーキング中、人と十分離れていれば(2m以上)、マスクを外しましょう。
- ⑥ 万が一、新型コロナウイルスに関して保健所から要請があれば、氏名及び所属先の情報を提供する場合があります。
- ⑦ やむを得ず研修を中止・延期する場合がございますので、参加前にホームページ等にてご確認ください。

11 その他

- (1) 希望コースは人数に応じて調整させていただく場合があります。
- (2) 傷害保険へは、本会が加入します。

