

# 1. コロナ感染症禍のウォーキング活動 柏の葉ウォーキングクラブ 柳田秀雄

## ①柏の葉公園ウォーク&ランコースを再度紹介します。

日常的にウォーキングによる健康づくりとして活用していただきたい。

コミュニティ体育館前を発着するAコース約1.5Km・Bコース約2.0Kmの2コースがあります。100m毎に表示があり、100mを何歩、何秒など歩数と速さを組み合わせ数値の確認、目標設定ができ、歩き方、運動強度など高齢者のフレイル予防にピッタリの取組ができます。

### 柏の葉公園ウォーク&ラン

### A1.5Km/B2.0Km100m標柱



柏の葉キャンパス駅東棟周囲800mのウォーキングコースを設定、クラブ会員により実施中です。

## 2. 2020年9月、全国緊急事態宣言で中止した活動をウォーキングコロナ感染防止順守で再開

☆☆「新型コロナウイルス感染防止」にご協力ください 「感染しない」「感染させない」☆☆

1. マスクは必ず着用し、大声での会話は控えましょう (飛沫感染防止)
  2. 手指はこまめに消毒しましょう (接触感染防止)
  3. ソーシャルディスタンスの順守、約2mあげましょう
  4. 体調に不安のある方や検温37.5度以上の方は参加を中止しましょう
  5. ウォーキング中、息苦しくなったときは、周りに注意し時々マスクを外してください
- マスク着用時は熱中症に気を付けて早めに水分補給しましょう

## 3. 2020年9月以降。2021年6月・7月迄、直近開催の参加者数※詳細はかしわんぼ?をご覧ください。

2020年9月から12月参加者数1203名

2021年1月から6月・直近7月迄参加者数1723名

- |           |      |                 |           |      |                 |
|-----------|------|-----------------|-----------|------|-----------------|
| ①ウォーキング教室 | 4回開催 | 248 (男120・女128) | ①ウォーキング教室 | 7回開催 | 352 (男168・女184) |
| ②ノルデック教室  | 4回   | 153 (男63・女90)   | ②ノルデック教室  | 6回   | 249 (男109・女140) |
| ③柏の葉健康コース | 8回   | 521 (男266・女255) | ③柏の葉健康コース | 12回  | 631 (男332・女299) |
| ④月例会      | 6回   | 281 (男152・女129) | ④月例会      | 6回   | 491 (男266・女225) |

## 4. 柏の葉2丁目町会広場 (柏の葉1~3丁目対象) のNHK朝のラジオ体操の参加者が

フレイル予防ポイントカードで参加者倍増。13名から25名位に増加中でカードの効果あり。

## 5. 第13回柏の葉公園ウォーキングフェスタは10月31日(日)に柏の葉公園総合競技場で開催。

