街地区生涯教育センターだより

城下町

令和３年（2021）
１０月　７日号 － N0４６１

内容：センター利用再開
いきいき百歳体操教室
健幸ポイントについて・各種お知らせ

◇発行／街地区生涯教育センター
住所：金ケ崎町西根北江甫５３
電話：４２－３６０８

センター利用再開しました

岩手県独自の「緊急事態宣言」により８月中旬から休館としていた町の公共施設の利用制限は、宣言解除（９月 16 日付）に伴い、再開しました。

センター利用の際は、「マスク着用」「手指消毒」「３密を避ける」「飲食は控える」「昼食を跨いでの利用の場合は、同じ部屋での会食は控える」等の感染予防対策の徹底をお願い致します。

全国的に新規感染者は減少傾向にありますが、一人一人感染予防対策は継続していきましょう。

いきいき百歳体操教室及び体力測定のご案内

センター休館に伴い延期しておりました「いきいき百歳体操教室」の体力測定日が決定致しましたので、下記のとおりお知らせします。この体力測定は、「いきいき百歳体操教室」当初に行った方を対象としております。前回測定された方は是非ご参加下さい。

なお、前回体力測定を受けていない方でもいきいき百歳体操にはご参加頂けますので、残り ２ 回となりますがお時間が合う方は是非お越し下さい。最近体力が落ちたなぁ・・運動していないなぁ・・・とお感じのあなた！いきいき百歳体操は椅子に座って行う 30 分程度の体操で無理なく行うことができます。是非参加してみてください。

いきいき百歳体操及び体力測定日

日　時　　10月26日（火）　１０：００～１１：３０
内　容　　・いきいき百歳体操　・体力測定
講　師　　保健福祉センター　職員

いきいき百歳体操【最終日】

日　時　　１１月　２日（火）　１０：００～１１：３０
内　容　　・いきいき百歳体操
講　師　　保健福祉センター　職員

金ケ崎町健幸ポイント事業～コツコツ貯めるコツ～

金ケ崎町健幸ポイント事業にご参加の皆さん、毎日のウォーキングお疲れ様です。今回は、効率よくコツコツポイントを貯めるコツをお伝えしたいと思います。毎日活動量計を身につけていると歩かなきゃ！という気持ちになりますよね。私も毎日コツコツポイントを貯められるよう頑張っています。みなさんもあまり無理せず楽しくポイントを貯めて健康になりましょう！！

Ｑ１　活動量計の歩数データ送信はいつやればいいの？

歩数データは最大３０日分活動量計に記録されるのでその間に必ずデータ送信を行ってください。ポイントを効率よくＧＥＴするには、１週間に１度のデータ送信をオススメします！

例）１週間に１度データ送信➔　＋５Ｐ／週

※１週間に２回データ送信しても１週間につくポイントは５Ｐ

１ヶ月に１度だけデータ送信➔　＋５Ｐ／１ヶ月

Ｑ２　体組成測定は毎月しなければいけないの？

月に１度は、保健福祉センター又はみどりの郷で体組成測定を行いましょう。＋１０Ｐ　ＧＥＴできます。

効率よくポイントをＧＥＴするには月２回の測定をオススメします。

（＋１０Ｐ／回　月２回まで）

Ｑ３　毎日何歩歩けばポイントがつくの？

年齢によって区分されます。毎日最低ラインを超えるようにするとポイントが付与されます★

７５歳以上　【最高】7,000 歩以上　➔＋15Ｐ／日

【最低】5,000 歩～5,999 歩　➔　＋５Ｐ／日

７５歳未満　【最高】9,000 歩以上　➔＋15Ｐ／日

【最低】5,000 歩～5,999 歩　➔　＋５Ｐ／日

※上記以外にも細かくポイントを獲得できる歩数区分があります。詳細は説明会で配付された「参加手引き」をご参照下さい。

Ｑ４　その他ポイント獲得するにはどうすればいいの？

「がんばってますポイント」・・・ベースライン歩数（以前より歩数が増えたか判断するための基準で参加者毎に設定されている）からひと月あたりの平均歩数の増加と各月平均歩数の推奨歩数の達成に応じて月に 0～400Ｐ付与されます。当月分は、翌月になって最初に歩数データの送信を行った日の翌日に付与されます。

第６７回町内一周駅伝競走大会・第３２回女子駅伝競走大会中止について

１１月７日（日）に予定していましたが、今年度は中止となりました。

問　金ケ崎町体育協会
Tel　４４－３０１０

金ケ崎町企業・個人電話帳「テレパル５０」について

今年度より、全戸配布せず町内各施設に配置となりました。ご希望の方は、センターまでお越しの上、お持ち帰りください。

第 16 回街支部長杯 GG 大会結果

令和３年８月３日
場所：街地区センター

優　勝　柏井　慶一（一の台）58 打
準優勝　小澤　正晴（城　内）60 打
第３位　鴨森沢正二（一の台）60 打
※準優勝と第３位は内容差による。