

令和3年3月9日

会員の皆さまへ

調布市民健康づくり始める会
会長 高松 光子

健康づくり活動の再開について（お知らせ）

新型コロナウイルス感染症の影響をうけ、健康づくり活動を昨年3月より休止しておりましたが、コロナの収束が完全におさまらない中ではありますが、皆さまから健康づくり活動の再開を望む声もあり、また、日常生活の中で感染予防を徹底したうえで、体を動かして健康づくりに取り組むことも大切なことであると考えております。

われわれ「健康づくり始める会」では、この4月よりウォーキングを始めとして、できることから活動を再開することといたしました。

つきましては再開に当たり活動要領等について、下記のとおり取り決めさせていただきましたのでお知らせいたします。会員の皆さまにおかれましては、ご了承のうえ引き続きご支援ご指導を賜りますようお願い申し上げます。

記

1. 活動内容について

① 運動部会

調布市が作成した「調布市ウォーキングマップ」に紹介されている市内の豊かな自然をめぐる4つのコースを参考に、地域グループの一環として、4月から7月までの4ヶ月間、感染予防（マスクの着用など）を徹底のうえ活動を再開いたします。なお、その後の活動については後日のご案内となります。

② こころの健康づくり部会—健康づくりサロン—

5月から第1部「やさしい健康体操広場」の活動を再開いたします。なお、第2部「うたごえ広場」についてはしばらくの間、休止させていただきます。

③ その他の専門部会

活動内容が確定し次第、順次お知らせいたします。

2. 年会費の納入について

令和2年度の年会費については活動を休止していた関係をうけ、年会費を徴収しないことにいたしました。

- ① 令和2年度分の年会費を納入された場合は3年度分の年会費に充当させていただきます。
- ② 令和2年度分をおさめていない場合は令和3年度分を納入していただきます。(イベント時または、郵便振替・振込にてお支払いください。)

3. 第15回総会について

- ① 令和2年度活動報告、会計報告
- ② 令和3年度活動計画(案) 会計予算(案) 等の審議についてはすべて運営委員会にご一任させていただき、通常総会を開催いたしませんのでご了承いただきたくお願い申し上げます。
なお、総会に関する資料については、まとまりしだい追って送付いたします。

4. その他

- ① コロナウイルス感染症が収束しない場合には止むを得ず活動内容を変更させていただきますのでご承知おきください。
- ② ご質問等は事務局(調布市民健康づくり始める会事務局 042-441-6100)までお問い合わせください。
- ③ 次回のご案内は5月頃を予定しております。

以上

事務局からのお知らせ

毎朝 8時30分, J-com で令和3年
3月末まで, 高齢者支援室から「10の
筋力トレーニング」を紹介しています。
ぜひご覧ください!