

# 第31回 富山県民歩こう運動推進大会

MAKE  
TOYAMA  
STYLE  
BEYOND CORONA, WITH US

11月8日(日) 9:30~(受付9:00~) **会場** 富岩運河環水公園

## アランマーレ女子ハンドボールチームと歩こう



参加無料

### 【プロフィール】

- 2016年にチーム結成し、現在選手16名が在籍。日本ハンドボールリーグに参戦しています。
- スポーツで富山を元気に、また、地域のみみなさまに愛され、共に成長できるチームを目指しています。

### プログラム

- 9:00 受付開始  
9:30 出発式
- ◆委員長あいさつ  
富山県民歩こう運動推進委員会委員長  
富山県知事 石井 隆一
  - ◆ゲスト紹介  
アランマーレ女子  
ハンドボールチーム
  - ◆準備運動
  - ◆スタート

10:10~ 管理栄養士による栄養相談コーナー  
11:30 普段の食事の栄養バランスを確認してみませんか。

- ★小学生以下の参加は保護者の同伴をお願いします。
  - ★天候によっては、雨具の準備をおすすめします。
  - ★水分補給のための飲み物は各自ご持参ください。
  - ★荒天時は中止とする場合がありますので、大会当日の開催の有無については下記事務局へ電話でお問合せください。(AM7:00~8:30)
  - ★新型コロナウイルス感染拡大防止の観点から、
    - ・参加は県内在住者に限らせていただきます。
    - ・なるべく事前申込みをお願いします。
    - ・内容の変更及び開催を中止とする場合があります。
- ※詳しくは県スポーツ振興課HPでご確認ください。

富山県スポーツ振興課 [検索](#)

参加ご希望の方は10月30日(金)までにFAXやお電話、インターネット(右記)でお申込みください。



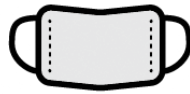
お問合せ  
参加申込先

〒930-8501 富山市新総曲輪1-7(富山県庁 総合政策局 スポーツ振興課 生涯スポーツ係)  
富山県民歩こう運動推進委員会事務局 TEL 076-444-3461 FAX 076-444-4617  
(平日9:00~17:00)

# 安心、安全にウォーキングを楽しもう!

■ 新型コロナウイルス感染拡大防止のために、参加者の皆様をお願いしたいこと

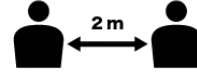
新型コロナウイルス  
感染防止対策に  
ご協力ください。



マスクの着用



手洗い  
手指衛生の徹底



距離を取る



健康管理の徹底

- 当日の朝、ご自宅での検温をお願いします。発熱もしくは37.5℃以上が確認された場合は参加を控えてください。
- 受付や出発式など運動をしていない時はマスクを着用してください。
- こまめな手洗い、アルコール等による手指消毒をしてください。
- 汗を拭くためや手洗い後のためのタオルを持参してください。
- 他の参加者、ゲスト、スタッフ等との距離を確保してください。(できるだけ2m以上)
- 感染防止のために主催者が決めたその他の措置を遵守し、主催者の指示に従ってください。
- 厚生労働省「新型コロナウイルス接触確認アプリ(略称「COCOA」)の活用を検討してください。
- 大会終了後2週間以内に新型コロナウイルス感染症を発症した場合は、主催者に対して速やかに報告してください。



COCOAについて

参加前2週間における以下の事項について(1つでも該当する方は参加を控えてください)

- ① 平熱を超える発熱、咳、喉の痛みなど風邪の症状、だるさ(倦怠感)、息苦しさ(呼吸困難)、味覚や嗅覚の異常、体が重く感じる、疲れやすい などがある。
- ② 新型コロナウイルス感染症陽性とされた方との濃厚接触がある。
- ③ 同居家族や身近な知人に感染が疑われる方がいる。
- ④ 過去14日以内に政府から入国制限、入国後の観察期間を必要とされている国、地域等への渡航又は当該在住者との濃厚接触がある。

※大会当日、受付で確認と検温を行います。

## 参加申込書

氏名	年齢	住所	電話番号

FAXで申込む場合は、氏名、年齢、住所、電話番号を記入の上、送付ください。  
※申込書に記載されている情報は、県民歩こう運動推進大会以外には使用いたしません。



## 歩くことは健康づくりの基本

楽しみながら今より少し長く歩く工夫をしましょう。

ウォーキングの際には、毎日の健康づくりの継続で  
ポイントがどんどん貯まる富山県公式スマートフォンアプリ  
「元気とやまかがやきウォーク」もぜひご活用ください!



Android



iPhone