

回 覧

令和3年11月16日

西部地域住民の皆様へ

西部地域まちづくりの会会長 藤作 敏一
福祉・高齢者部会部会長 横関 妙子

《寝たきりにならない体操》

コロナ禍の中、高齢者の皆さんも家庭に引き込んで体を動かす機会が減ってきていると思います。西部地域まちづくりの会では、住民の皆さんから「気力」「体力」を保つためにも「寝たきりにならない体操」を開催して欲しいとの声を受け、第3回の体操を開催します。時間の短縮とソーシャルディスタンスを保つための体操です。是非この難局を元気にみんなで乗り越えましょう！！

「12月度」の参加者を募集します

1. 日 時 12月 6日 (月)
10:00~11:00
- 10:00~10:30 椅子を使って出来るやさしい体操
10:30~10:45 社協・西部包括から情報提供・健康相談
10:45~11:00 やさしい体操の続き
2. 場 所 西部公民館 大ホール
3. 講 師 鷲巣 国彦さん (筋肉工房イーグルトレーニングジム代表)
4. 定 員 先着40名 (申込み必須)
5. 受付開始日 11月22日 から受付します (9:30~16:00)
6. 参加費 無 料
7. 飲み物 部会で用意します
8. 服 装 マスク着用、体操の出来る動きやすい服装・運動靴、汗拭きタオル
9. 申込み・お問い合わせ
西部地域まちづくりの会事務局 電話 080-9454-5434(藤作会長)

裏面「寝たきりにならない体操にご参加希望の皆さんへのご願い」を確認下さい

【寝たきりにならない体操に ご参加希望の皆さんへお願い】

西部地域まちづくりの会

《感染防止対策の徹底》

西部公民館利用に当たり下記の事項を徹底しますのでご協力をお願いします。

1. 参加するには申し込みが必要です。(当日の受付時に申込みの有無を確認します)
(参加者の名簿を作成し下記の No13 項に該当した時には、連絡用として使用します)
2. 西部公民館のチェックリスト項目に該当する、過去 1 4 日以内に県外を往来した人、
又は接触された方は、申し込みをご遠慮ください
3. 重症化しやすい人(基礎疾患の有る方)は、体調を十分確認後 申込みをしてください。
4. 当日「微熱・体調不良の方」は、理由が分かっても 参加しないでください。
5. 参加者は、マスク(不織布マスク)を着用して参加ください。
6. 大ホールのドア・窓は、換気を促進するために開けて行います。
7. 会場入口において、参加者の「体温を」非接触体温計にてチェックさせていただきます。
チェック時に、「37度以上」の熱が有る方は、参加できません。
8. 入退出時の際は、備え付けの消毒液にて手指の消毒をして下さい。
9. 椅子の間隔は、2メートルを目安に設置しますので、動かさないで着席下さい。
10. 水分補給以外の飲食は有りません。(水分補給の飲み物は会で用意します)
11. 終了後は、使用した椅子を洗剤で拭きとる作業を行いますので移動させないで下さい。
12. ホールの使用人数制限が有る為、参加人数を制限させて頂きましたのでご理解願います。
13. 参加者の中に感染者がいた場合、利用者を特定できるように参加者全員の名簿を作成し
西部公民館から提出を求められた場合には、感染経路の調査に協力しますのでご理解を
お願いします。

以 上