


介護予防事業 10月開催日のお知らせ

ヨガ	10/6 (火)、10/20 (火)
笑いヨガ  はじまるよ〜♪	10/9 (金)
ココリラ体操	10/13 (火)、10/27 (火)
フラダンス	10/14 (水)、10/28 (水)
●時間: 10:00~11:00 ●場所: 鶴遊館「ふれあい広場」	



ノルディック・ウォークがはじまるよ〜♪

- ★場所は鶴遊館「ふれあい広場」。内履きはいりません!
- ★歩く時間は 11:10~11:40 の30分間だけ!
- ★今月は、10/12(月)と 10/19(月)の2回やります!!
- ★平日だからスマイル号でラクラク参加できます!!!

ポール(※)は無料貸出します。誰でも気軽に参加できますよ!
億劫がらずに最初の一步! ちょっとだけ歩いてみましょう♪

※ スキーのストックのようなものです



お越しの際は、感染予防対策にご協力をお願いします

- ① 自宅での検温 (いつもと違うようなら無理をしない)
- ② マスク着用
- ③ 入館時の体温測定、記録
- ④ 手指の消毒
- ⑤ 連絡先 (住所・電話番号等) の登録
- ⑥ こまめな休憩、水分補給※

※マスクをしたまま運動をすると、水分補給を忘れていたり体温が下がりにくいことがあります。
息苦しさを感じた時は、すぐに休憩して無理をしないでください。

大量に汗をかいたときは塩分も忘れずに!

十分な間隔をあげ、室内の換気をした上で行いますが
各自感染予防対策をした上お越しく下さい



おうちでスマイル

サイコロ裏目
計算チャレンジ

サイコロは表と裏の数字を合わせると7になります。

サイコロの裏の数で計算して、答えを□に書いてみよう!

例) + =

表が1なら 裏は6 表が3なら 裏は4

① + =

② + =

③ - =

④ - =

⑤ × =

⑥ ÷ =

⑦ - + =

⑧ + - - =

⑨ - - + =

⑩ × ÷ + - =

新型コロナウイルス感染症に関する相談窓口：鶴田町役場 ☎22-2111

発行元・お問合せ先：鶴田町社会福祉協議会・鶴田町地域包括支援センター ☎22-3394