

介護予防事業 12月開催日のお知らせ

笑いヨガ	8日(火)		10:00~11:00
フラダンス	9日(水)	23日(水)	
ココリラ体操	10日(木)	22日(火)	
ヨーガ	18日(金)	25日(火)	
ノルディック・ウォーク	7日(月)	14日(月)	11:10~11:40

● 場所：鶴遊館「ふれあい広場」 ●

※新型コロナウイルス感染症拡大予防のため中止になる場合があります

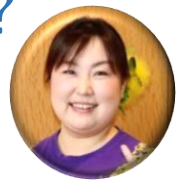
フラダンス はじめませんか？

ゆるやかな有酸素運動で心肺機能が向上！

ハワイアンソングで心もリラックス

ゆったりとした動きで自律神経が整い健康な体に

いつからでも始められるので初心者でも大丈夫！



講師 工藤 みちる
(ファイア・マウナラニ・
フラスクール代表)

感染予防対策にご協力をお願いします

① 自宅で体調チェック

一つでも当てはまる場合には休みましょう

- 平熱を超える発熱
- 咳、のどの痛みなど風邪の症状
- だるさ、息苦しさ
- 嗅覚や味覚の異常
- 体が重く感じる、疲れやすい等

② 入館時の

マスク着用・手指の消毒



③ 体温測定・記録



受付で名前と体温を
記入します

④ 連絡先の登録



住所・電話番号等
ご記入をお願いします

⑤ こまめな 休憩・水分補給



すぐに休憩して
無理をしない！

換気のため窓を開けますので、防寒対策をした上でお越しく下さい

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

マッチ棒並びかえ チャレンジ



- マッチ棒を1本だけ移動して正しい式にしてください。
- 記号(+、-)に使われているものも動かさず。

例題 **答え**

- | | |
|-------------------------------|-------------------------------|
| <p>① </p> <p>③ </p> <p>⑤ </p> | <p>② </p> <p>④ </p> <p>⑥ </p> |
|-------------------------------|-------------------------------|

★ 介護予防送迎車 スマイル号 のご案内

鶴遊館への
交通手段のない方は
スマイル号に
乗ってみませんか？
詳しくは社協まで
お電話をお願いします



こ・た・え



○答え

環 元

10/30 NO.7

漢字矢印パズルチャレンジ

運	消	→	火	←	出	
↑	↓				↓	
金	→	印	←	実	→	費
↑		↓		↓		↓
課	→	税	→	務	←	用
↑						↑
日	←	先	←	率	←	引