

唐丹公民館だより

【編集・発行】釜石市立唐丹公民館(唐丹地区生活応援センター)

【発行責任者】唐丹公民館長 猪又 博史

【住所】〒026-0121釜石市唐丹町字小白浜50番地

【電話】0193-55-2111 【FAX】0193-55-2112

令和2年
5月15日号



唐丹地区集会施設の使用について (公民館・集会所・コミュニティ消防センター)

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、施設の使用を中止していましたが、国・県の動向を踏まえ**5月14日から使用を再開**いたします。



なお、施設の使用に関しては、当面の間、下記のとおりの使用条件となりますので、ご理解とご協力をお願いいたします。

皆さんには、引き続きご不便をお掛けしますが、地域から感染者を出さないため、より一層の注意を払っていただきますよう併せてお願いいたします。

【使用条件等】

① 使用(貸出)時間は、緊急の場合を除き、**9時~17時(公民館は平日のみ)**とし**2時間以内**とします。

※緊急の場合とは、災害発生や管理者(公民館長・町内会長等)が必要と認めた場合

② 自宅で事前に検温を行い、**熱や咳などの症状がある方、体調不良の方の利用はご遠慮**ください。

③ 利用は**県内在住者に限定**します。また、**2週間以内**に県外に外出された方、**県外の方と接触があった方**の利用はご遠慮ください。

④ **咳エチケット(マスク着用)、手洗いを励行**してください。

⑤ **3密(密閉、密集、密接)を避け、定期的な換気**を行ってください。

⑥ **飲食は控えて**ください。(水分補給は可)

⑦ 利用者に感染者が確認された場合、その他の利用者に連絡が取れるよう、**利用者名簿を記録として残し**てください。(各施設に、名簿を備え付けます)

※上記使用条件は、当面の間の措置とし、変更があった場合は、公民館だより、各施設への掲示等でお知らせします。

※今後県内で感染者が確認された場合は、使用を中止することがあります。

第1号



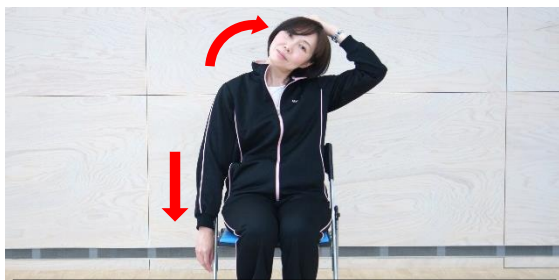
のりのり♪すぽしん体操

～上半身編～

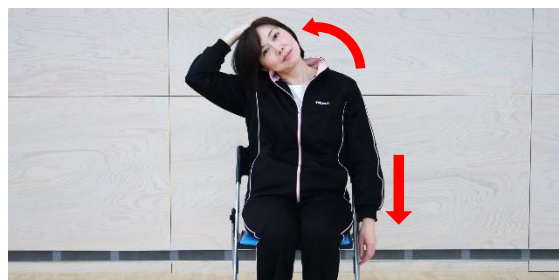
コロナに負けない体を作ろう!

長時間テレビを見ていませんか? 固まった首を一緒にほぐしましょう!

首をほぐすストレッチ



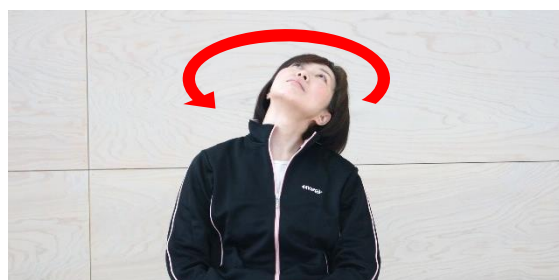
①左手で頭を押さえ左方向へ倒し、右腕は下方
向へ軽く力を入れた状態で**20秒**キープ



②反対方向も同様に**20秒**行う



③両手で胸を押さえて上を向き、**10秒**キープ

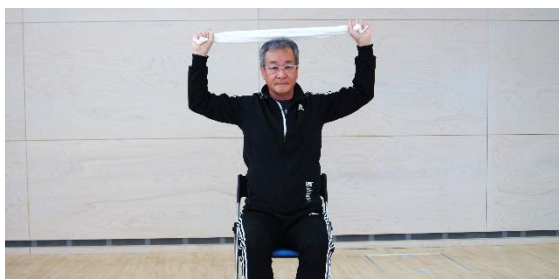


④首を回す(左右**2往復**)



いつもはやらない動作で普段使わない筋肉を動かしましょう!

上半身をひねる運動



①イスに座りながらタオルを両手で持ち、両手
を耳の高さにセットする



②下半身は動かさず、上半身(腰上)だけを
左右にひねる(**10回を2セット**)



【協力】釜石市体育協会 【お問合せ】釜石市スポーツ推進課 ☎0193-27-5712

