

6月

釜石地区生活応援センターだより

令和 2年 6月 15日号

【発行責任者】

釜石地区生活応援センター所長 小原 圭子

釜石市大町3-8-3 (青葉ビル1階)

TEL: 22-0180 FAX: 22-6002



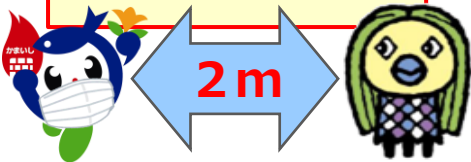
青葉タイムズ

《釜石地区生活応援センター・釜石公民館事業 参加者募集中です！》
お問い合わせ・お申し込みは ☎ 22-0180 ※ 受付時間は、午前9時～午後5時です。

～ 新型コロナウイルス感染拡大防止のため、ご協力をよろしくお願いします ～

『新しい生活様式』を習慣に！

人との間隔を
2m 空けよう！
(最低でも“1m”)



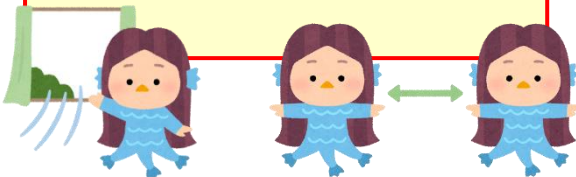
外出や会話をするとき
マスクを着用！
(咳エチケットも♪)



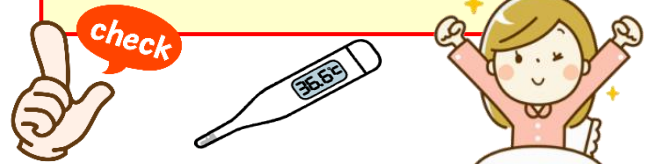
手洗いの徹底！
(石けんと水で
30秒かけて♪)



3つの密を避ける対策を！
(密閉・密集・密接)



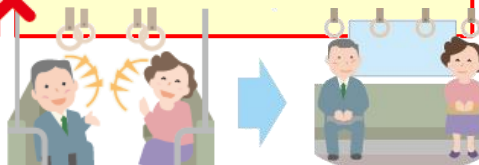
毎朝の
体温測定・健康チェック！
(発熱・風邪症状の確認)



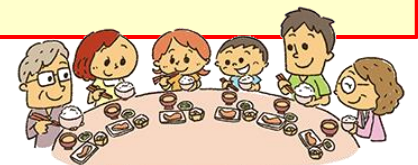
買い物は短時間で！
(メモを持っていこう♪)



自動車やバスでは
会話をつつしもう！
(なるべく距離をとって座る♪)



食事は、大皿を避けて
料理は個々に！
(出来るだけ横並びで♪)



釜石公民館
いきいき広場

誰もが気軽に楽しめて、笑顔と歓声が広がる

『カーリンコン』を楽しもう



- ❁ 日時：7月 2日 (木)
10:00～12:00
- ❁ 場所：青葉ビル 活動室1
- ❁ 定員：9名【先着順】
- ❁ 申し込みが必要です！
- ❁ 持ち物：飲み物 (水分補給用)
- ❁ 注意：自宅等で事前に検温をお願いします。

カーリンコンとは？

床上で行うカーリングです！
年齢を問わず、初めての方でも誰でも簡単に、
手軽に楽しめる“ニュースポーツ”です♪

新型コロナウイルス感染状況により、
中止する場合があります。

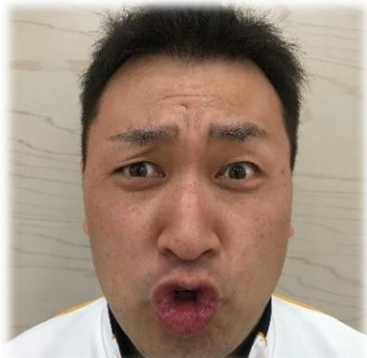
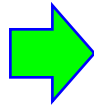
家トレ(お家トレーニング)の紹介

外出が減り、笑うことが少なくなった今の時期にオススメ!

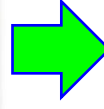
《 口まわりの筋トレ(口でじゃんけん) 》



口をすぼめて「グー」



つきだして「チョキ」



開いて「パー」

1日に3~5回、
恥ずかしがらずにやってみよう!

【協力】釜石市体育協会



🌸 がん検診“延期”のお知らせ 🌸

検診名	実施時期
肺がん(結核)検診	6月 → 11月(予定)に延期
乳がん検診	7月 → 12月(予定)に延期
大腸がん検診	7月下旬 ~ 8月(予定)
子宮頸がん検診	9月(予定)
胃がん検診	10月中旬 ~ 11月上旬(予定)

🌸 特定健康診査 “延期”のお知らせ 🌸



新型コロナウイルス感染症予防の観点から、7月から予定していた「特定健康診査」を延期します。今後の実施については、改めてお知らせします。



🎵 地区サロン・教室 6月15日~7月14日の予定 🎵



AOBA 🌸 体操教室	釜石公民館 (青葉ビル)	6月19日(金)10:00~11:30 7月3日(金)10:00~11:30	持ち物: 飲み物、上履き
よったんせ	釜石公民館 (青葉ビル)	6月16日(火)13:30~15:00	実施中
大平運動教室	大平集会所	7月14日(火)10:00~11:30	持ち物: 飲み物、上履き
のぞみサロン	望洋ヶ丘集会所	6月19日(金)13:30~15:00	実施中
尾崎・東前健康教室	東前集会所	毎週 木曜日 13:30~15:00	100 体操
お茶っこうれいし	嬉石集会所	7月10日(金)13:30~15:00	ミニ体力測定
		毎週 金曜日 13:30~15:00	100 歳体操
はまさろん	浜町集会所	6月26日(金)13:30~15:00	100 歳体操