

イオンスポーツクラブ サロン



かまいし
健康チャレンジ
ポイント対象



参加
無料

10月のイベント

開催日	イベント内容
10月 5日(火)	下半身筋トレ ★★
10月12日(火)	ウォーキング ※雨天時ストレッチ 《3回開催 10時、11時、14時》
10月19日(火)	ロコモ予防運動 ★
10月26日(火)	肩こり解消運動 ★

<1回目>
集合 10:00
出発 10:10

<2回目>
集合 11:05
出発 11:15

<3回目>
集合 14:00
出発 14:10



😊じわっと汗度 ★軽く身体が温まる位 ★★少し汗ばむ位 ★★★タオルで汗を拭く位

タイムテーブル	1回目	2回目	3回目	4回目	5回目	6回目	7回目
受付、歓談♪	10:00	10:30	11:00	11:30	13:30	14:00	14:30
イベント(運動等)	10:10	10:40	11:10	11:40	13:40	14:10	14:40
終了(入替・消毒)	10:25	10:55	11:25	11:55	13:55	14:25	14:55

※ 1回あたりの参加人数を6名以内とさせていただきますので、ご協力をお願いいたします。

お問い合わせ **TEL 22-2310**
(社福) 釜石市社会福祉協議会 生活ご安心センター

日時:毎週火曜日 午前10時~午後3時
場所:イオンスポーツクラブ3FIT釜石店(イオンタウン釜石1F)
~ ご近所支えあい復興事業 ~

【サロンに参加される皆さまへ】

新型コロナウイルス感染症感染拡大防止のため、サロンに参加される皆様には、改めて基本的な感染対策の徹底にご協力をお願いいたします。

<参加にあたって>

- サロン会場前で**検温**を行い記録させていただきます。
- **手洗い、手指の消毒**を励行しましょう。
- 適切な方法で**マスク**を着用しましょう。
- 水分補給のため、飲み物の持参をお願いいたします。

<安心安全に過ごしていただくために>

- 開催時間を7回に分けて時間入替制といたします。
- 「**3密**」を回避するため、人数制限を実施します。
(人数が超過した場合は参加時間の調整等をお願いします)
- **身体的距離の確保**のため、席の間隔を空けています。
- **館内は常に換気**をし、外気を取り入れています。
- 時間帯ごとに**館内を徹底消毒**しています。

※ 自宅で検温を行い、発熱(37.5度以上)や強いだるさ、風邪の症状があるなど、体調の優れない方は参加をご遠慮ください。

※ 緊急事態宣言区域やまん延防止等重点措置区域との不要不急の往来は自粛をお願いします。また、感染が拡大している地域等との往来は慎重に判断していただくようお願いいたします。

→ 感染が拡大している地域

(岩手県新型コロナウイルス感染症対策本部調べ)
QRコードから確認できます

