

令和4年12月3日スタート！！



# SSストレッチ サロン



◆対象 市内在住の60歳以上の方及び18歳以上の障がいをお持ちの方。

◆日時 毎月第1・3土曜日 午前10時から午前11時まで

12月3日	12月17日	1月7日	1月21日
2月4日	2月18日	3月4日	3月18日

◆講師 酒井 みつ江氏（第1土曜日）

坂場 三枝子氏（第3土曜日）

※講師都合により入れ替えの可能性あり

◆定員 12名（当日先着順・予約不可）

定員を超えた場合は辞退者が出るまでお待ちいただきます。

◆受付 1階事務室前のサロン受付票に記入後、整理券を受け取り、会場にお入りください。整理券は本人分のみお渡しします。

整理券配布は午前9時30分から行います。

◆参加費 100円（道具使用料）

ストレッチする際に専用の道具を使用します。

整理券を添えて講師に直接お支払いください。

◆場所 安祥福祉センター2階 機能回復訓練室

◆内容 道具を使用したストレッチと簡単な体操を行います。

入退場自由。途中から参加した場合は、各自準備運動を行ってから参加してください。

◆持ち物 運動のできる靴、水分補給用の飲み物、汗拭きタオル、ヨガマット又はバスタオル

◆問い合わせ 安祥福祉センター ☎73-5757 担当 山下

※新型コロナウイルス感染拡大のため事業を中止する場合があります。

## 新型コロナウイルス感染拡大防止の注意事項

参加の前に	参加の見合わせ ・体調がすぐれない ・発熱等の風邪症状がある
自宅での準備	・体温測定 ・各自マスクを用意
開始前の準備	・館内はマスク着用 ・会場に入る前に手洗い、手指消毒を行う
実施中	・会話は最小限にし、大声は避ける ・人との間隔を2メートルあける ・受講中もマスクを着用 ・水分補給以外の飲食は禁止
終了後	・手洗いもしくは手指消毒
自宅へ帰宅後	・すぐに手洗い、手指消毒を行う

ご協力よろしく申し上げます。