

申し込み不要
新型コロナ感染予防における **令和3年10月~令和4年3月**

わがまち一番体操

- 発熱 37.5℃以上の方は、ご参加をご遠慮ください。
- マスクを着用して、検温チェックを受けてご参加ください。
- 水分補給が重要ですので、必ず「飲み物」をご持参ください。
- 3密を防ぐために、定員 50%以下で実施しています。



プログラム

☆準備体操

☆筋力アップ体操

☆整理体操

※状況によってプログラムを変更することがあります。

対象者

65歳以上の区民で、日常生活に
介助の必要がない方

参加費

無料

※ティータイムはありません。

詳しくは裏面をご覧ください。

参加にあたって

※体調不良の方は、参加はご遠慮ください。

- 「はつらつ手帳（杉並区介護予防手帳）」をご持参ください。（お持ちでない方は会場で配布します）
- ゆうゆう館は利用証が必要です。（ゆうゆう館をはじめて利用される方は、身分証（保険証等）をお持ちになれば、ゆうゆう館の窓口で作成できます）
 - 飲み物（水分補給できるもの）をお持ちください。**
 - 安全な活動のために以下のことにご協力ください。
 - 電子血圧計を用意していますので、ご自分で測定してください。
 - 血圧等、参加基準がありますので、スタッフの指示に従ってください。
 - 会場の定員を超えた場合には、参加をお断りする場合があります。ご了承ください。
 - 当日の台風・降雪など悪天候、又は路面凍結等により休みにすることがあります。

環境や状況の変化で、プログラム・定員などを変更することが考えられます。
その際には、ご協力をよろしくお願いいたします。

お問い合わせ

杉並保健所保健サービス課(荻窪保健センター) 電話:03-3391-0015 「わがまち一番体操」担当まで