

# 感染を予防しながら 体を動かしましょう



問い合わせ 教育委員会生涯学習班 ☎78-5400

全国で感染が広がっている新型コロナウイルスの予防のために、手洗いとアルコールなどによる消毒はもちろん、体力が低下しないように「運動」することが大切です。以下の内容を家庭で実践してみましょう。

## 子ども

子どもが、久々に運動・スポーツをするときは怪我の危険性が高まるので、無理せず少しずつ体を動かすようにしていきましょう。家族や大人がしっかりと見守ることが大切です。



### Step1.

一緒に買い物や掃除など  
をして体を動かそう！



片付け、草むしり、散歩、自転車など

### Step2.

親子で一緒に遊ぼう！



縄跳び、ボール遊び、鬼ごっこ、テレビや動画サイトで子供向け体操など

### Step3.

運動・スポーツをしよう！



サッカー、水泳、野球、ダンスなど

## 高齢者

無理せず、少しずつ体を動かす機会を増やしていきましょう。病気や痛みなどがある人は、かかりつけ医に相談してください。感染予防を対策しつつサークル活動など人との交流、買い物などの外出も健康を保つうえで重要です。



### Step1.

座っている時間を減らす



厚生労働省の健康日本 21(第二次) では、65 歳以上の 1 日あたりの歩数の目標は男性 7,000 歩、女性 6,000 歩です。

### Step2.

片足立ちやスクワットなどの  
下肢筋トレ



### Step3.

散歩や健康体操など



# TSUNAGI OYSTER BAR

ことしも旧平国小学校に「つなぎオイスターバル」がオープン。  
美しい入り江が続く海を見下ろせる絶好のロケーションで  
お酒を片手に濃厚な真牡蠣が堪能できます。



2021  
**1,9 Sat**  
**Open**

牡蠣  
1kg **1,500 円**

## — TSUNAGI OYSTER BAR —

- 期間 令和3年1月9日(土)～4月末(牡蠣がなくなるまで)  
毎週土曜・日曜・祝日限定
  - 時間 10:00 - 16:00
  - 場所 旧平国小学校  
(葦北郡津奈木町福浜 3503)
  - 問い合わせ 津奈木漁業協同組合  
☎ 0966-78-2015
- ※事前に電話予約をお願いします。



「つなぎの牡蠣」  
Facebook ページにアクセ  
スして「いいね！」をす  
ると牡蠣1個サービス！