

木曜フィットネス! いつでも、どなたでも参加してください!



今年度新たに“木曜日は運動の日!”として『木曜フィットネス』の教室を開設しました。コロナ禍により、体を動かすことも減っている今、気軽に始められる運動(ストレッチ・レクリエーション・ヨガ等)を行っています。普段の生活ではなかなか動かすことのない部位を軽音楽にのせてストレッチしたり、レクリエーションとして脳トレなども交えたりしながら、和やかな雰囲気のある教室となっています。

3月までは、毎週木曜日の10時から、致芳コミュニティセンター内の大研修室にて、1回ワンコインの500円で実施中! 年齢制限なしで、老若男女どなたでも参加OKです! コロナ禍の今だからこそ、体を動かして自己免疫力を高めましょう!

新型コロナウイルス感染症の 予防を徹底しましょう!

県内では連日、新型コロナウイルスに感染された方が出ております。厚生労働省が推奨している「新しい生活様式」を意識した生活を心掛け感染を防ぎましょう。

① マスク・手洗い

② 人との間隔

③ 3密回避



これからの季節は… 会話や咳・くしゃみの時の飛沫は、部屋が乾燥していると拡散しやすいようです。温かい部屋にこもりがちになる寒い季節に、新型コロナウイルスの飛沫感染の拡散をなるべく防ぐには、**部屋の湿度は60%程度**にしておくのが適切のようです。湿度が低い時には、なるべく大声で話さない・換気するなどの感染対策を行いつつ、加湿器などを使って湿度を上げるようにしましょう。

ダメ!
絶対!

もし、致芳地区内で感染者が出て…

絶対に誹謗中傷しないようにしましょう!

県内でも、感染者に対する誹謗中傷が相次いでいるようです。それがきっかけで、引越された方や子ども達の中では、いじめに発展するケースもあるようです。誰もが感染予防対策を講じています。それでも感染してしまう場合もあります。致芳地区では、「お互い様」の心でコロナ禍を乗り越えたいものです。今こそ「和致芳」の精神! 自分を守り、そして大切な人を守りましょう。