



令和2年度・市主催講座『やさしくストレッチ』開講式

6月10日(水)、新型コロナウイルス感染拡大防止の為、延期されていた、令和2年度の市主催講座「やさしくストレッチ」の開講式を行いました。

2年目の講座で牧田美千代さんを講師に20回の講座が行われます。受講生は、音楽に合わせ、イスやタオル等を使ったやさしい有酸素運動で、ひざへの負担をかけずに血流を良くし、筋肉をほぐしました。



施設利用の際の新型コロナウイルス感染症予防について

感染の防止にご協力ください

施設内での感染を避けるために、以下のことに気をつけてご利用ください。

- ◆発熱・かぜ症状がある時は利用を控える
- ◆マスクを着用する
- ◆利用開始前後に手洗い又は手指消毒を必ず行う
- ◆3密(密集・密接・密閉)の回避
 - ・部屋の空間を最大限利用し、人と人が密接しない
 - ・できるだけ2メートル(最低1メートル)間隔をとる
 - ・こまめに換気する(例:使用前後、1~2時間毎に10分程度)
- ◆会話をする際は、可能な限り、真正面を避ける
- ◆鼻水、唾液などのついたゴミは、ゴミ袋などに入れて縛り持ち帰る
- ◆施設利用後は使用した場所の消毒をお願いします



幸崎コミュニティセンター長
(三原市教育委員会生涯学習課)

【お知らせ】

★7月4日予定の幸崎コミセン一斉大掃除は延期とします。

- ・今後、日程が決まり次第お知らせしますので、自主講座各グループ、町内会連合会、老人クラブ連合会の皆様のご協力、宜しくお願い致します。