



## 令和3年度・市主催講座『やさしくストレッチ』開講式

7月14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3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。

3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。



## コミセン利用時のお願い

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
- ◆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(例:①使用前後の換気と1～2時間毎に10分程度の換気をする、②エアコンをつけ、少し窓を開けて換気をしながら利用する)
- ◆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



幸崎コミセン管理者

三原市 令和3年6月18日改訂

### 【お知らせ】

★今年度の幸崎町生涯学習推進会議主催『子どもおもしろ手芸教室』は新型コロナウイルス感染拡大防止、子ども達の健康・安全面を考慮し、開催を中止いたします。