



新型コロナウイルス感染症に気をつけて

おーい！元気会に参加するための留意点



「3つの密（密閉、密集、密接）」を避け、
「人と人との距離の確保」、「マスクの着用」、「手洗い」を心がけましょう

～感染拡大を防ぐためのポイント～

- ♣ 毎日、**体温を計測し、体調を確認しましょう**
- ♣ 体調の悪いときは**休みましょう**
- ♣ 症状がなくても**マスクを着用しましょう**
- ♣ こまめに、**水と石けんで丁寧な手洗いを心がけましょう**
- ♣ **1時間に2回以上の換気をしましょう**
- ♣ お互いの距離は、
互いに手を伸ばしたら手が届く範囲以上空けましょう
- ♣ 会話をする際は、**正面に立たないように気をつけましょう**



できるだけ 2 m (最低 1 m)

～体操など身体を動かす時～

- ♣ マスクを着けて運動をする場合は、
無理をせず、早めに休憩を取りましょう
- ♣ 熱中症予防のため、こまめに**水分補給や室温を調整しましょう**



～食べたり、飲んだりする時～

- ♣ 座席は、**横並びで座るなどの工夫を行いましょう**
- ♣ 料理は個々に分けて、茶菓は個別包装されたものを**選びましょう**
- ♣ 食器・コップ・箸などは、**使い捨て**にしたり、洗剤で洗いましょう



自宅でもできる全国のご当地体操の動画やリーフレットの情報を掲載しています

詳しくは
こちら

厚労省 高齢者 体操

検索



◀ QRコード読み取り

厚生労働省