



## 今後の教室開催について

新型コロナウイルス感染防止のため、3/2からお休みとしていた定期教室を、**公共施設の再開に合わせ**、今後の状況を注視しながら順次再開します。ご心配のある方は遠慮なさらずお休みください。

※教室開催状況はスケジュールをご確認ください **※今後の状況によっては、変更の可能性もあります**

次のような方は、参加を見合わせてください

- ・ 37.5度以上の発熱、咳などの呼吸症状、だるさなどの倦怠感、いずれか一つの症状がある方
- ・ 過去2週間以内に発熱や風邪症状で受診や服薬をされた方
- ・ 感染拡大している地域や国への訪問歴が14日以内にある方

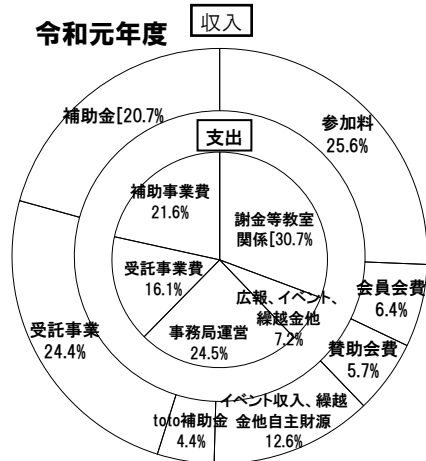
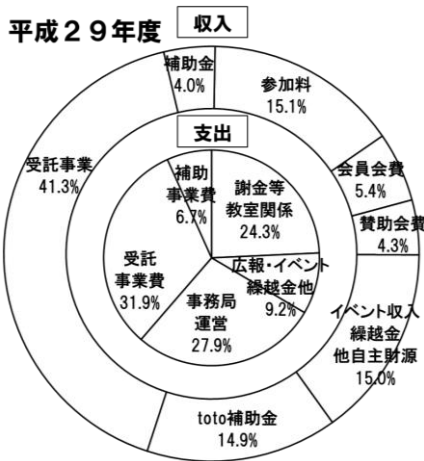
てらスポ!からのお願い

- ・ 自宅で体温測定をしてからおいでください
- ・ 会場に入る際の手洗いの実施をお願いいたします
- ・ 受付で体調確認と名簿の確認を済ませた方から会場にお入りください



## てらスポ!の運営状況

toto補助金がなくなり、事務局運営に必要な財源の確保に迫られています。これまでのように教室の赤字を補填できる余裕がないため、会員の皆様には、一部の会費や参加費の値上げなど、度重なるご負担をおかけしてきましたが、あと少しで目標の達成が見込まれる状況となってきました。今年は、参加者の増加でカバーできることを目指しておりますので、多くの皆様のご参加をお待ちしております。



## ☆運動不足の解消に自宅で YouTube「てらどまり体操」をご活用ください

「てらどまり体操」は、寺泊おけさのリズムに合わせた誰でも楽しめる体操です(^^) / 懐かしくて新しい、全身に効果のある動きが盛りだくさん。ぜひ皆さん覚えてください☆☆☆

また、テレビを見ながら、お風呂に入りながらできる、体を整える運動も続けてみましょう。足の指分けをしてから、手と足の指を握手し足首回しをしましょう。まずは1日片足100回から。肩の上げ下げ、肩まわし、腕ひねり、首のストレッチも気がついた時にやってみましょう。階段を使っての足ふみ昇降や、スクワットも筋肉を落とさないためにできる簡単な運動です。水分の補給を忘れず、自分のペースで無理せずに。筋トレは1~2日おきに行いましょう。おうちでは椅子に座って、元気に腕を振ってその場で足踏みするだけでも有酸素運動になります。お天気の良い日には、お散歩もいいですね♡ 準備運動をしてから歩きましょう!!

