

シルバーリハビリ体操教室を再開します

新型コロナウイルス感染症を避けるための外出自粛により、生活不活発（動かないこと）による健康への影響が危惧されています。

そこで、感染予防対策を十分に配慮した上で、シルバーリハビリ体操を順次再開していきます。定期的に体を動かす事で、筋力をアップさせ、「フレイル（虚弱）」を予防しましょう。

◆再開の時期：8月

※茨城県新型コロナウイルス対策指針が『Stage3』に引き上げられた場合は、中止とします。

◆体操教室再開に当たっての留意点

1. 健康状態の確認として体温を測ってこること
2. マスクを着用すること
3. ハンカチやタオルを持参すること
4. 熱中症対策のため、こまめな水分補給をすること
5. 丁寧に手洗いを行うこと

◆会場および日程等（再掲）

会場①	総合保健福祉センター（かがやき）		山方公民		美和工芸ふれあいセンター	
時間	10:00 ～ 11:00					
8月	4日(火)	18日(火)	6日(木)	20日(木)	26日(水)	
9月	8日(火)	29日(火)	3日(木)	17日(木)		
10月	5日(月)	20日(火)	1日(木)	15日(木)	14日(水)	21日(水)
11月	2日(月)	17日(火)	5日(木)	19日(木)	11日(水)	25日(水)
12月	15日(火)	25日(金)	3日(木)	17日(木)	9日(水)	23日(水)
1月	5日(火)	19日(火)	7日(木)	21日(木)	13日(水)	27日(水)
2月	5日(金)	19日(金)	4日(木)	18日(木)	10日(水)	24日(水)
3月	12日(金)	26日(金)	4日(木)	18日(木)	10日(水)	24日(水)
備考			毎月 第1・3木曜日		毎月 第2・4水曜日	
会場②	緒川老人福祉センター（やすらぎ荘）		御前山市民センター		村石分館	
8月	5日(水)	19日(水)	6日(木)	27日(木)	27日(木)	
9月	2日(水)	16日(水)	10日(木)	24日(木)		
10月	7日(水)	21日(水)	8日(木)	22日(木)	8日(木)	22日(木)
11月	4日(水)	18日(水)	12日(木)	26日(木)	12日(木)	26日(木)
12月	2日(水)	16日(水)	10日(木)	24日(木)	10日(木)	24日(木)
1月	6日(水)	20日(水)	14日(木)	28日(木)	14日(木)	28日(木)
2月	3日(水)	17日(水)	18日(木)	25日(木)	18日(木)	25日(木)
3月	3日(水)	17日(水)	11日(木)	25日(木)	11日(木)	25日(木)
備考	毎月 第1・3水曜日		毎月 第2・4木曜日		毎月 第2・4木曜日	

問 本庁 長寿福祉課 高齢者支援G ☎52-1111 内線173

相 談

全国一斉「子どもの人権110番」強化週間のお知らせ

法務省と全国人権擁護委員連合会は、『子どもの人権110番』の全国一斉強化週間を下記の期間実施します。「いじめ」や「児童虐待」など、悩みを持ったお子様や保護者の方からの電話相談に応じます。

秘密は守られますので、安心してご相談ください。

- 期 間 令和2年8月28日（金）～9月3日（木）
- 時 間 8:30から19:00まで（ただし、土曜日・日曜日は10:00から17:00まで）
- 電話番号 0120-007-110（全国共通フリーダイヤル）
- 実施機関 水戸地方方法務局・茨城県人権擁護委員連合会
- 相談員 法務局職員・人権擁護委員

問 本庁 市民課市民G ☎52-1111 内線102