

コロナ禍でもできること～屋外で交流、健康づくり～

コロナ禍により多くの交流の機会が持てなくなる中で、「コロナ禍でもできること」を考えました。屋外で交流、健康づくり！ご近所、友人、ご夫婦同士で！気軽な集まりから、つながりが広がることを目指しています。

コロナ禍でもできること

☺ 屋外で交流、健康づくり ☺

今こそ地域に広めよう
協議体で連携して！



まずはみんなでやってみる



広める方法を話し合う



- 身近な場所に包括職員が出向き運動を指導します！
- より気軽に取り組んで頂けるようCDに「ラジオ体操第1」も収録しました！

岩出げんき体操
「屋外版」
（地域包括支援センター作成）

あ
お
ぞ
ら
運
動

