

令和2年 11月号

# 青龍だより



ふれあい交流センター青龍

浜松市南区青屋町300番地

電話 422-2161

**「ふれあい交流センター青龍」のご利用をお待ちしています。**

利用者の皆様には、利用に際してマスクの着用や3密対策などのご協力ありがとうございます。  
コロナ終息を願っていますが、引き続き感染症予防対策にご理解とご協力をお願いいたします。

\* 開館時間 午前9時～午後4時30分 休館日：毎週月曜日

\* ご利用できる方

- ・ 60歳以上の市内在住の方
- ・ 中学生以下の子供とその保護者
- ・ 高齢者や子供を支援する活動に関わる方



**自立体力診断** 4種類の運動で日常生活に必要な体力測定をしました。

昨年と比較して自分の体力アップ！現状維持！



ご参加ありがとうございました

## 季節のポイント

秋から冬に季節も変わりつつ、新型コロナウイルス感染症もまだ流行している中  
風邪や季節性インフルエンザの対策として予防接種を医療機関で早めのご相談を！  
みんなで感染予防できること

- ①石鹸による手洗い・アルコール消毒 ②うがい・正しいマスクの着用 ③水分補給  
新しい生活様式でお願いします



コロナ感染症対策しています



# 元気はつらつ教室です



スポーツの秋 芸術の秋 みんなでトライ!

季節の絵手紙



運動会準備



2020年  
今年も楽しい  
運動会になりました



秋到来! 適度な運動・睡眠・栄養を心掛け元気に過ごしましょう!

**利用者 大募集です。** 見学はいつでもOKです。

お待ちしております。

ふれあい交流センター青龍

元気はつらつ教室 ☎422-2161

