# まつばらポスト

## 社会福祉協議会 松原地区事務局だより

## お知らせ

令和２年４月15日（水）から５月30日（土）まで新型コロナウイルス感染拡大予防のため出された「緊急事態宣言」を受け様々の活動が中止となりました。皆様にはご不便、ご心配をおかけしています。

身体を動かすことが少なくなっていませんか？
今回は、お部屋の中で身体を動かそう！
椅子に座ってストレッチ体操のご紹介
空気の入れ替え換気もしましょう。



### １ ひざタッチ




### ２ ひざタッチリバース（逆回し）




### ３ グーパー体操




### ４ 肩タッチ




### ５ おちゃらか






【発行元・詳細・お問い合わせ】
社会福祉協議会　松原地区事務局（松原まちづくりセンター内）
担当：細渕（ほそぶち）・尚坊（むかいぼう）
TEL：070-3946-9795/FAX：03-6733-7010

令和２年4月30日発行　NO2