

「コロナに気をつけて 体操しましょう！」

「3密(密閉・密集・密接)」を避け、

「人との距離の確保」、「マスクの着用」、「手洗い」が大切です。



<体操の居場所に行く前に>

マスクを持っていきましょう。



体調が悪い時は止めましょう。

<体操の居場所に着いたら>

手を消毒しましょう。

体温を測いましょう。



<体操を始めたら>

間隔を空けましょう。



できるだけ**2m** (最低**1m**)

換気をしましょう。



早めに休憩しましょう。



水分を補給しましょう。

<お家に帰ったら>

うがいと手洗いをしましょう。

栄養を摂りましょう。

生活リズムを整えましょう。

