

# 教室 情報

Kisarazu-Kaneda

## からだスッキリ ストレッチ教室

2020年9月開講



疲れにくいカラダづくりと  
カラダを快調にするストレッチ教室です。

- ☑最近なんだか疲れやすい。。。
  - ☑うまくリフレッシュできない。。。
- 皆さんにおススメの教室☆



### ストレッチの効果

### 感染症対策 参加チェック

ストレッチは、カラダの柔軟性の維持や向上、心身のリラックス効果があります。疲れたカラダをほぐすのはもちろん、疲れにくいカラダづくりに最適です。

- ①体温が37.5℃以下であること
- ②風邪の症状がないこと
- ③14日以内に感冒症状で医療機関の受診や服用がないこと
- ④14日以内に感染拡大している地域や国への訪問歴がないこと
- ⑤同居している家族等に①～④に該当する方がいないこと
- ⑥参加する際は、3密（密集・密接・密閉）を回避すること
- ⑦入館時に手指消毒・検温・マスクの着用にご協力ください

開催場所 金田地域交流センター(研修室1.2)

開催日 毎週木曜日

時間 10:00-11:00の1時間

料金 700円/1回 ※保険料含む

参加日の当日受付にて申込書と、  
料金のお支払いをお願いいたします。

対象 18歳以上の健康な方

定員 7名(先着順)

持ち物 ヨガマット・タオル・飲み物・マスク

#### きさてらす利用者様とスタッフの安全のための感染防止取り組み

- ①スタッフ・インストラクターの毎日の健康チェック
- ②手指消毒剤設置・入館時検温の実施
- ③施設の定期的な換気
- ④スタッフ・インストラクターのマスク着用
- ⑤受付飛沫防止アクリル板設置

お問い合わせ 木更津市金田地域交流センター  
0438-97-6292お気軽にお問い合わせください