

波音♪はのん♪

～浅羽包括だより～ 第23号

自宅でもできる運動を紹介

新型コロナウイルスによる感染症が全国的に広がっており、不安な毎日をお過ごしではないでしょうか？

これまで習慣にしていた趣味の活動や体操教室も中止になってしまい、参加者同士お話をしたり、運動をする機会も減っていることと思います。

浅羽地域包括支援センターでは、この時期に御自宅でもできる運動をご紹介します。ぜひご活用ください。

・家の中で、ラジオ体操をする



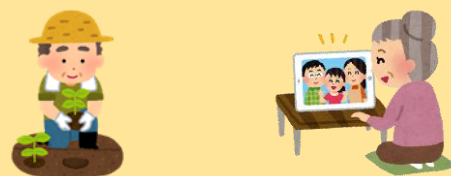
・家の中で、でん伝体操をする



・調子の良い時は散歩をする



・家でできる用事や楽しみで、
こころと体を動かす



注意：痛みがある場合や体調が悪い場合は、無理せずしっかり休養を取りましょう。

“ふくろいごはん” ご存知ですか？



袋井市では飲食店有志によるテイクアウトまとめサイト「ふくろいごはん」が立ち上がっています。

インターネットで商品を選び、電話で注文し、指定の時間に店舗で受け取りができます。

移動販売で浅羽・笠原地区を回ってくださっている「Honey! ハニー!!とれたて食楽部店」、どんどこあさば内の「あぐりレストラン 陽だまり」、諸井の和風居酒屋「やすだや」などが掲載されています。

この機会に、ご利用になられてみては如何でしょうか？

テイクアウトメニューの
嬉しいまとめサイト！

あの店の
あの味を
食卓へ



飲食店と生産者を
ご家庭へつなげるサイト

令和2年5月

浅羽地域包括支援センター 住所：袋井市浅羽 4140, TEL : 0538 - 23 - 0780

※営業時間外は、携帯電話へ転送し対応しております。

