



新型コロナウイルス感染症について

- 首都圏などとの往来については、慎重な行動をお願いします。
- 人との距離を保ち、手洗いや咳エチケットなどを徹底しましょう。
- 一人ひとりの行動が感染防止につながりますので、ご協力をお願いします。

～夏場は熱中症にも十分に注意しましょう～

- ・マスク着用時は激しい運動を避け、のどが乾いていなくてもこまめに水分補給をしましょう。
- ・暑さを避け、少しでも体調が悪くなったら涼しい場所へ移動しましょう。また、こまめに換気をしましょう。
- ・日頃から体温測定などの健康管理を行い、体調が悪いと感じたときは無理せず自宅で静養しましょう。

◎ご心配やご不明な点があれば、まずはお問い合わせください。

| | |
|--------------------------------|------------------|
| 《感染について心配な方》・厚生労働省電話相談窓口 | TEL 0120-565653 |
| ・帰国者・接触者相談センター（五所川原保健所） | TEL 0173-34-2108 |
| 《健康面・予防方法について心配な方》・電話相談窓口（青森県） | TEL 0120-123-801 |
| ・役場 健康保険課 | TEL 22-2111 |

各種行事のお知らせ

会場内の換気、人と人との適切な間隔確保、来場者の検温や体調確認、従事者のマスク着用、手洗い・手指消毒の徹底など感染症対策と、適度な運動やこまめな水分補給など熱中症対策に留意した上で開催します。

発熱や咳などの風邪症状、だるさ（体調不良）等がある場合は、参加を控えてくださるようお願いいたします。また、来場する際はマスクを着用してくださるようご協力をお願いいたします。

介護予防事業に関する一部の教室

ヨーガ、フラダンス、ココリラ体操を開催します。詳細は別紙チラシをご覧ください。

からだ すっきり! さっぱり! 健康運動教室



★開催日・対象地区 ※密集・密接を防ぐため、行政区ごとに参加できる日を指定します。

<8月11日（火）>

稲元、米元、掛元、稲川、桂井、田の尻、尾原、前中野、後中野、木筒、間山、野木、大巻、新田子、亀田、強巻、派立、寺町、仲町、本町、駅前通り、田中町、桜町、鶴寿団地

<8月13日（木）>

富士見町、公園通り、文化通り、菖蒲川、鶴泊、大性、山道、中野、胡桃館、境、松倉、横蒔、沖、東瀬良沢、西瀬良沢、鷹ノ尾、駅東町、相原町、みどり町、あさひ町

★場 所：鶴遊館

*申込み不要です。*運動できる服装でおいでください。

★時 間：午前10時～11時（受付9時30分～）

*お茶、水、タオルなどをお持ちください。

※会場には9時30分以降にお越しください。ご協力をお願いします。

「傾聴サロン」でほっこり、すっきりしませんか

鶴田町傾聴ボランティア養成講座修了生による「つるりんの会」が、あなたのお話をじっくりと聴きます。

お話した内容の秘密は厳守します。安心してお越しください。

★日 時：8月3日（月）、17日（月） 午後1時～3時

★時 間：鶴遊館 栄養指導室

