

富士見公民館だより 『^{しののめ}東雲』



5月8日号(令和2年5月号)

発行: 〒350-1305 狭山市入間川3156番地

Tel: 04-2959-0175 E-mail: fuji-kom@wing.ocn.ne.jp

ホームページはこちら→
富士見公民館



今月号は家庭戸別配布・地域回覧はありません
ホームページ・公民館内配架のみとなります

富士見公民館 臨時休館延長のお知らせ【6月30日まで】

新型コロナウイルスの感染防止として、市内公民館を3月2日より臨時休館としておりました。狭山市では4月28日の対策本部会議において、臨時休館を6月30日まで延長することが決定されました。誠に残念ではありますが、皆様の安全・安心を最優先としての決定となります。利用者の皆様方には大変ご不便をおかけいたしますが、何卒ご理解のほどよろしくお願い申し上げます。

当館におきましても、事業の中止や中断(休止)をさせていただいております。事業再開、開催につきましては臨時休館終了後、状況を見て判断いたします。公民館だより、ホームページ等でお知らせしますので、それまでお待ちください。(開講予定につきましても今後の状況により再度変更することもございます)

※4月だより掲載内容の訂正

小学生おもしろ教室

今年度開講を8月とし、申込み受け付け開始は
だより6月号でお知らせいたします。

訂正⇒開催可能な状況になりましたらお知らせさせていただきます。

また皆様に
公民館に来て
いただけます
ように!



接触感染に注意!

新型コロナウイルスの感染経路として
飛沫感染のほか、**接触感染**に注意が必要です。

人は、“無意識に”顔を触っています!



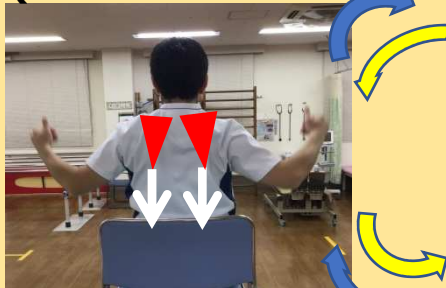
そのうち、目、鼻、口などの**粘膜**は、
約**44パーセント**を占めています!

健康維持をこころがけて!

4月号に続き、いきいき百歳体操(しののめ)の応えん団(大生病院理学療法士吉川さん)から体操の続編をいただきました。一部をご紹介します。ぜひ各ご家庭でおためしください。チラシは公民館内に置いてありますので、ご自由にお持ち帰りください。

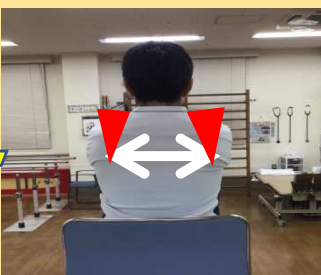
肩甲骨グルグル運動 (背面から)

④



* 肩甲骨の動きを意識しながら行いましょう。

①



③



②



* 肩甲骨をスムーズに上下左右に動かします。

(前面から)

ポイントは左右小指と小指、肘と肘を離れる限界までくっつけておくことです。

①



②



③



④



《注意事項》

上記運動の注意点は狭山いきいき百歳体操と同様です。できる範囲で行ってみてください。全部やらなくていいです。やれるものを選んで継続できるようにしてください。

5月・6月の富士見公民館休館日

- ◆管理休館日/ 5月25日(月)、6月22日(月)
毎月第4月曜日は管理休館日です。
- ◆みどりの日/5月4日(月)、こどもの日/5月5日(火)
憲法記念日の振替休日/5月6日(水)
- ◆夜間休館日(17時で閉館となる日)/
臨時休館中(6月30日まで)は夜間の開館はありません。
17時で閉館となります。

★事業などへの申込みや、公民館への問い合わせは、休館日を除く月～土曜の17時までです。
夜間および日曜日は受付できませんので、よろしくお願いいたします。

