



6 / 27日 駒場体育館

HP **こまばフェスタ2021**

家族や友達と一緒に楽しく学ぼう！

● 6 / 27日 プール (2コース使用)

種目	内容	時間	対象	定員	費用	申込期限
親子水泳教室	水慣れ・だるま浮き・着地・ポビング・けのび等	11:00~12:00	おむつの取れた3歳以上の未就学児と保護者(保護者1人につきこども1人)	10組	大人400円 高齢者・障害のあるかた・こども(中学生以下)200円	6 / 3 (木)
着衣水泳体験会	服を着たままの浮き方、泳ぎ方、救助法を体験します	14:00~16:00	小学生以上	16人		6 / 10 (木)

- 持ち物**
- ▶ 親子水泳教室 水着、水泳キャップ、ゴーグル、タオル、ロッカー代100円(返却式)
 - ▶ 着衣水泳体験会 洗濯済みの色落ちしない長そで・長ズボン、水着、水泳キャップ、ゴーグル、タオル、ロッカー代100円(返却式)

④直接またはハガキ・FAX(2面の申し込み記入例①~⑤を記入)で、駒場体育館へ。複数申し込み可
 ⑤駒場体育館 ☎3485-7761 FAX3485-3926

※新型コロナウイルス感染症対策のため、中止になる場合があります

適度な運動・スポーツを行い、

運動不足 や **ストレス** による **健康二次被害** を **予防** しよう

新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、「新しい生活様式」を実践し、感染症対策と向き合う中で、運動不足やストレスから、心に悪影響をきたす健康二次被害が懸念されています。

意識的に運動・スポーツに取り組むことは、健康の保持・増進だけでなく、ストレス解消、自己免疫力を高めて感染症を予防することにも役立ちます。体を動かす機会を増やしましょう。

感染症対策による活動制限・運動不足の長期化による影響

- ウイルス感染への不安
- ストレス蓄積
- 体重増加 生活習慣病の発症・悪化
- 体力の低下
- 腰痛・肩こり・疲労
- 体調不良

- 運動の効果**
- ➔ 自己免疫力の向上 (感染に対する抵抗力)
 - ➔ ストレス解消 (メンタルヘルスの改善)
 - ➔ 体重コントロール (生活習慣病の予防・改善)
 - ➔ 体力の維持・向上 (筋力の維持・向上)
 - ➔ 血流の促進 (腰痛・肩こりの改善 冷え性・便秘の解消 良好な睡眠)

感染対策をしっかりと行いながら、体を動かしましょう

- ストレッチや軽い体操**
- ヨガや筋トレ等の動画を見ながら行う
 - こまめに換気する
- ウォーキングやジョギング等**
- 一人または少人数ですいた時間、場所を選ぶ



- コロナ禍の運動の注意点**
- 感染症予防 三つの密を避ける 手洗いの徹底など
 - 熱中症対策 水分補給 適度な休憩 屋内での運動
 - 適度な運動 運動を再開するときは、いつもより軽めにはじめ、運動強度や量は徐々に増やす

出典：スポーツ庁ホームページより抜粋

⑤スポーツ振興課管理係 ☎5722-9690 FAX5722-9754