

2020年5月4日

ふれあい健康体操参加者の皆様

ふれあい健康体操休止延長のご案内

緊急事態宣言が5月末まで延長されましたので、ふれあい健康体操も残念ですが5月31日まで休止いたします。

このような時期だからこそ継続すべきとの意見もありました。運動不足気味になる折、朝の短時間でも公園によっては密にならずに体を動かすこともでき、人とのふれあいの場として貴重で継続したいのですが、多くの人を集めることは自粛すべきとの結論に至りました。

楽しみしている参加者も多くおり何とか継続をしたいのですが、今まさに感染拡大を防止するために、一人一人の行動と我慢が大切な時期であると判断いたしました。

2ヶ月に及ぶ自粛はフレイルのリスクを大きくしています。フレイル予防に意識して過ごしましょう。

集団での活動でなければ、ウォーキングも公園での体操も規制されません。個人個人で体を動かし健康維持に力を入れもう一月間頑張りましょう。

布施新町ふれあい健康体操の会

代表 塚本 亮
