



聴覚言語障害者が  
楽しく・安心して生活できる  
地域づくりをめざしています



# 身体にいいことしてますか？



運動、体操、スポーツ……なにか身体にいいことはしていますか？  
今回は前半・後半に分かれての取り組みになり、  
後半はスポーツセンターの職員さんに軽い運動を指導していただきます。  
みんなで身体を動かしましょう！

## 日時

2020年9月4日(金)  
10:00～12:00

## 会場

京都市障害者スポーツセンター  
2階 会議室1・2

## 内容

- 前半：身体にいいことしてる？ お互いに話し合ってみよう  
後半：別の部屋に移動して、軽い運動を指導してもらおう
- 動きやすい服装でお越しください。
  - 上履きをご持参ください。



お申し込み  
お問い合わせ

あたたかいハート 三ツ谷まで  
FAX：075-702-2172

## ▶ ご参加いただくときのお願い ◀

新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、いくつかお願いがあります。  
みなさんの健康と安全を守るため、ご理解とご協力をお願いいたします。



**ご自宅などで事前に熱を測って、  
体調がいつもどおりかご確認ください。**

いつもより熱が高い・微熱があるように感じる・体調が悪い場合は、  
参加をご遠慮いただきますようお願いいたします。



**マスクをご持参のうえ、  
会場ではマスクをつけてください。**

マスクがないとスポーツセンターに入れませんので、ご注意ください。



**会場入口に設置している消毒液を使って、  
手や指の消毒をしてください。**

スポーツセンターの職員さんが、  
会場入口でアルコール消毒液を手にかけてくださいます。

※万一、アルコールアレルギーをお持ちの場合は、  
職員さんに「アルコールアレルギーがあります」とお伝えください。



**お飲みものが必要な場合は、  
各自でご用意ください。**

スポーツセンター内に自動販売機があります。  
ご自宅から水筒などをお持ち込みいただいてもかまいません。