

ともに

- ◆窓口開設：月曜～土曜 9:00～17:00
- ◆電話：042-397-1091
- ◆担当地域：富士見町・美住町

令和2年4月 臨時号 ～毎日、身体を動かそう！～

新型コロナウイルスに負けないためには、
今こそ、基本が大事。食事、睡眠、運動、体
力勝負で乗り切りましょう！

椅子に座って出来る運動

[上半身]

- ◆両手前のばしでグーパー運動
- ◆肩回し運動
- ◆両手を大きく広げて深呼吸



[下半身]

- ◆左右交互に、膝をピンと伸ばし運動
- ◆もも上げ運動
- ◆床につま先を着けたまま、かかと上げる
- ◆座って足踏み、腕も一緒にふる

分からないときは西部包括へどうぞ☎

TV番組の利用も○

例えば・・・



みんなの体操

- ◆月～金曜日（NHK総合）1チャンネル
- ① 午前 9時 55分～（5分間）
- ② 午後 1時 55分～（5分間）

テレビ体操

- ◆月～金曜日（NHK総合）1チャンネル
- ① 午前 11時 30分～（5分間）
- ② 午後 14時 55分～（5分間）
- ◆毎日（Eテレ）2チャンネル
- 午前 6時 25分～ 6時 35分
- （臨時ニュース等で時間変更や休止があるよう
です。詳しくは番組表で確認して下さい。）

パソコン・スマホで

- ◆“東村山音頭”を歌おう！踊ろう！
→東村山市のHPで聴けます♪

その他、他の自治体でも運動の動画を
載せているところもあります。

例えば。。

- [小平市] こだ健体操
- [東大和市] ゆうゆう体操
- [立川市] 立川健康体操 などなど。

探してみると、色々ありますよ！



医療情報

【新型コロナウイルス感染症の相談】

不安に思う方、症状がある方とも、**直接受診
はせず**、まずは、かかりつけ医に**電話で
相談**しましょう。

詳しくは4/15号の市報を見てください。

【電話・オンラインによる診療がますます便
利に ～厚生労働省HPより～】

いつもの薬が自宅で受けとれるかも？

詳しくは裏面を →