

## 「講習会・イベント」の案内

(2020年10月開催分)

マーク 日…日時 円…参加費 内…内容 講…講師 場…場所  
の見方 定…定員 対…対象 縮…締切 問…問合せ 他…その他

### (英語1) ワンコイン英語

新型コロナウイルス感染拡大防止のため中止します。

場 センター2階 多目的室

### (エアロ) 楽しくエアロ

新型コロナウイルス感染拡大防止のため中止します。



### (うた) ♪♪ヒロタ de うたごえ♪♪

新型コロナウイルス感染拡大防止のため中止します。



定 30人 (定員オーバーの時のみ連絡します)

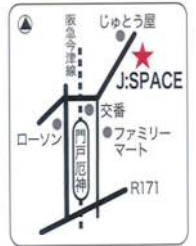
### (あい) 「あいっこの会」

新型コロナウイルス感染拡大防止のため中止します。



## (手作り)「手作りチーム」 展示販売会

新型コロナウイルス感染拡大防止のため中止します。



戸辺仲駅前)

### (包丁) 出前包丁研ぎ

ご希望の日時  
包丁一本 600円、ハサミ 1,100円  
会員宅まで出向いて包丁・ハサミを預かり、研いで後日届ける「出前包丁研ぎ」をしています。(塩瀬・山口地区を除く) 申込み (FAX) をいただきましたら、担当者から連絡します。  
場 申込会員宅

## お申込み

下記を明記して FAX・郵送でお申込みください。

講座記号	<del>(英語1) (エアロ) (うた)</del> (包丁)
会員番号	
お名前	
住所	〒
電話番号	

熱中症予防 × コロナ感染防止で

# 「新しい生活様式」を健康に!

「新しい生活様式」とは：新型コロナウイルス感染防止の3つの基本である ①身体的距離の確保  
②マスクの着用 ③手洗いの実施や「3密(密集、密接、密閉)」を避ける、等を取り入れた日常生活のこと。

## 注意 マスク着用により、熱中症のリスクが高まります

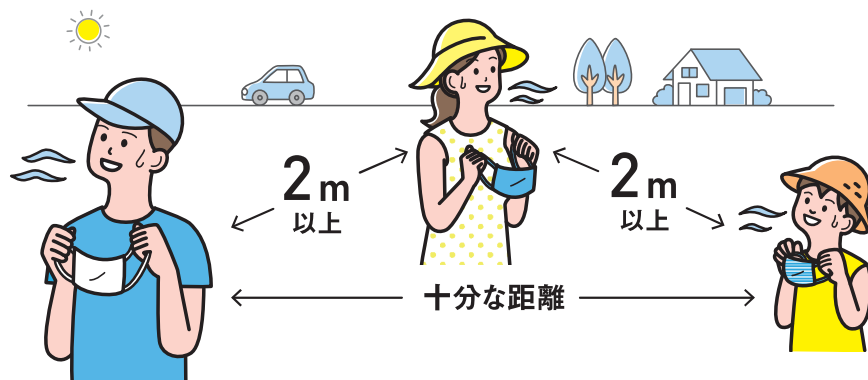
マスクを着けると皮膚からの熱が逃げにくくなったり、気づかぬうちに脱水になるなど、体温調節がしづらくなってしまいます。暑さを避け、水分を摂るなどの「熱中症予防」と、マスク、換気などの「新しい生活様式」を両立させましょう。



### 熱中症を防ぐために

## マスクをはずしましょう

ウイルス  
感染対策は  
忘れずに!



屋外で

人と**2m以上**

(十分な距離)

**離れている時**

..... ( マスク着用時は ) .....



**激しい運動は避けましょう**

のどが渇いていなくても  
**こまめに水分補給をしましょう**



**気温・湿度が高い時は**

特に注意しましょう

