

回覧

令和2年4月

区民のみなさまへ

石渡区長 横田一雄
福祉推進員支部長 倉澤利和

ホームページに健康体操の動画をアップしました

このほど、石渡区のホームページ「石渡つうしん」に、健康体操の動画をアップしました。トップページの「**外出をひかえ、体操で元気な毎日を…**」をクリックするとご覧になれます。

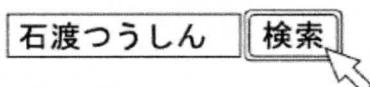
この動画は、区顧問で、NPO法人「ながの健康サポートセンター」代表の西脇かおるさん（6常会）が、制作してくださいました。無理なく足腰を鍛える体操です。

新型コロナの感染拡大が続き、長野県でも「緊急事態宣言」が出され、外出を極力控えるよう要請されています。この動画を参考にして、ストレス解消と、筋力の維持やアップに役立ててください。お願いいたします。

「石渡つうしん」ホームページの表示手順

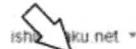
①ステップー1 スマホからもできます

- Google、Yahooなど検索サイトで下図のように「石渡つうしん」を検索する



②ステップー2

石渡つうしん をクリックとホームページが表示されます



石渡つうしん | 石渡つうしんWEB掲示板

会場 石渡公民館 ≈4月も中止します（期間未定）。再会時は告知します。☆石渡八幡神社春祭
り【氏子総代】令和2年4月18日（

回覧板

回覧板 月ごとの回覧板・全戸配布

石渡区の紹介

石渡区の紹介 石渡区は、長野運動