

すてきなマスクを手作りしましょう & からだほぐし

コロナ禍で、【おうちにいようよ】を耳にすることも多くなり、ソーシャルディスタンス（感染予防のために人と人との距離を開けること）やマスクの着用、手洗い等々、新しい生活スタイルを心がけておられることと思います。

おうちにいるスタイルは、一人ひとり違いますが、外出する時にはマスクの着用も必要になってきます。

マスクを作りましょう(手縫いです)

- ・自分で着用するのもよし…
- ・だれかにプレゼントするのもよし…
- ・そんなこと考えるとちょっとウキウキ(^)o(^)

**3密回避でおしゃべり
しながら楽しく作ろう**



**手作りマスクも
ファッションの一
つ**



**ちょこっとからだほし
フレイル予防におうち
でできる簡単なからだ
ほぐし**

※材料は県老人クラブ連合会で準備します。
(自分で作りたい布地があればご用意ください。)
※参加される方は、裁縫道具(縫い針・待ち針・糸・はさみなど)をご持参ください。
※講師を派遣します。

出前講座の手順 (日時と場所が決まれば)

- ① 市町老人クラブ連合会事務局に手づくりマスクの出前講座をお願いしてください。
- ② 市町老人クラブ連合会から県老人クラブ連合会に依頼されます。
- ③ 担当の方と詳しい打ち合わせをします。

※詳しくは、お住まいの市町老人クラブ連合会または滋賀県老人クラブ連合会までお問い合わせください。