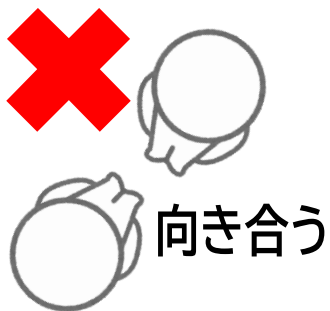


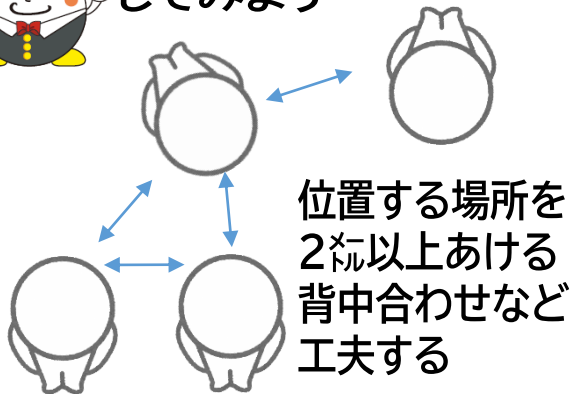
屋外運動時の注意点



こんな工夫
してみよう



向き合う

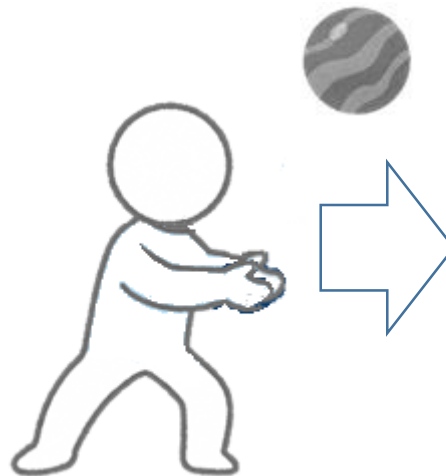


位置する場所を
2杯以上あける
背中合わせなど
工夫する

準備・整理体操、ラジオ体操、ポール体操など



こんな工夫してみよう
終わったら消毒



ボールなど遊び



隣と近い・後ろにつく



こんな工夫
してみよう



2メートル以上離れる



道の端を歩いてすれ違う



ウォーキング、ノルディックウォーク、ジョギング、ランニングなど