

ただしく
やくそく



宣言

ver.01

最終更新日：4月23日



また笑顔で 会えるように

経験したことのないこの大変な状況の中

お店も施設もお客さんも、みんな同じようにがんばっています！

またみんな笑顔で会える日を迎えられるように

1日も早くこの活動が必要じゃなくなることを祈りつつ

今私たちができることをやっています！

うちにいましょう

自分と大切な人を守るため“うちにいましょう”しかし、テレワーク、外出自粛と体を動かさなくなっていると思います。しょうがないとはいえ、運動不足は体だけじゃなく、心も元気がなくなります。そんなストレスを解消するために、家にも実践できる「いきいきタオル体操※」を一緒に載せています。



スマホ用画像

スマホに保存する画像です。スマホの大きさにあわせて3種類のサイズあります。活力のイエローを基調にしたポスターです。



ポスター

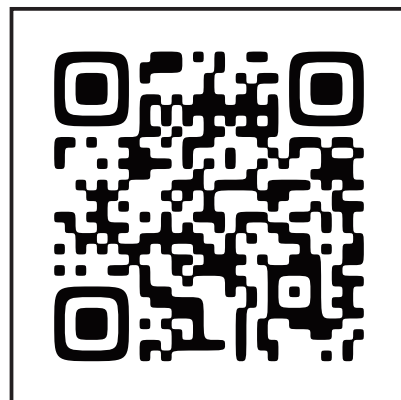
プリント用です。活力のイエローを基調にしたポスターです。

※いきいきタオル体操は「心と身体にドキドキ、ワクワクの刺激を与えて、健康寿命を延ばして元気に長生き！」をかける「いきいきいきがいプロジェクト@いちかわ」発案の体操です。本来高齢者向けの体操ですが、若い方も仕事の合間にやるととても気持ちがいい体操です。

使い方

こちらのウェブサイトからダウンロードできます。スマホに保存して、もしくはポスターをプリントして、それを見ながら体操してください！

<http://mikazukidesign.com/tadashiku-yakusoku/uchini/>



運営・デザイン

Anka:アンカー市川

MIKAZUKI.Design

Special Thanks

Ichipedia 2.0