

令和2年度 御藺宇地域スポーツ大会について

令和2年 5月 24日(日)	区民体育大会	中止
6月 7日(日)	市民スポーツ大会 陸上の部	中止
6月 14日(日)	ソフトバレーボール大会	中止
7月 12日(日)	ビーチボールバレー大会	中止

9月 6日(日)	グランドゴルフ大会	
9月 27日(日)	市民スポーツ大会 球技の部	
10月 11日(日)	ソフトボール大会	
11月 1日(日)	ゲートボール大会	
令和3年 1月 9日(土)	東ひろしま新春駅伝大会参加	
2月 7日(日)	スポーツ吹き矢大会	

上記のように、今年度は新型コロナウイルス感染拡大防止の観点から、市の大会も含め例年通りの大会を実施できる状況ではありません。

しなしながら、このような時だからこそ体育・スポーツを通して「区民の皆様の心身の健全な発達と明るく豊かな市民生活」を願い、コロナ対応に十分配慮しながら可能な限りの大会を実施して参りたいと考えております。皆様方には趣旨をご理解いただき、ご支援ご協力を賜りますようお願いいたします。

今後は、状況に鑑みながら随時開催する大会をお知らせしますので多数のご参加をお待ちしております。



心身の健全な発達と明るく豊かな市民生活の為に!!

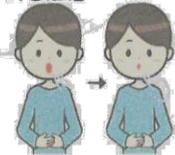
コロナ渦で心も身体も疲れていませんか・・・
リラックスの方法をご紹介します

ニュースを見るのは
ほどほどに
時間を決めておくと
よいかも。



ゆっくり呼吸をすると
落ち着きます

「腹式呼吸の方法」



からだの力を
抜いてみましょう



直接会えなくても
メールや電話で
おしゃべりを。



短い時間でもよいので、
自分の好きなことを
してみましょう。



1日1回は
自分を振り返りましょう。
体調はどう？
今どんな気持ち？

頑張りすぎない。
いつも通りできなくても
大丈夫！



新型コロナウイルスまん延とその対策の影響を受けて、仕事や生活に不安やストレスを感じている方も少なくないでしょう。

自分に合ったリラックス方法を見つけて、不安やストレスと上手に付き合しましょう。

東広島市 HP より抜粋