

広報とりで  
**TORIDE**

**5 . 1**  
2020(令和2年)  
NO.1292



## 体を動かして気分をリフレッシュ！

4月16日、新型コロナウイルス感染症の拡大防止に向けた「緊急事態宣言」による対象地域が全国に拡大され、5月6日までの終日不要不急の外出自粛が求められています。

家の中にずっといると、気分転換がしにくくなり、気持ちが沈みがちになってしまいます。今号では、リフレッシュできる運動について取り上げます。楽しみながら体を動かしましょう！

## CONTENTS — 今号の主な内容 —

特集 今だから取り組もう！健康づくり	…… 2・3
新型コロナウイルス感染症に関するお知らせ	…… 4
市からのお知らせ TORIDE CITY NEWS	…… 5・6
タウン ほか	…… 7
連載 発掘！ほどよく絶妙とりで ほか	…… 8