



運行サービスの感染防止体制

- お迎え時に体調のすぐれない方(37度以上の発熱、咳込みなど)はご利用をお断りする場合がございます。
事前の体調チェックをお願いします。
- マスク着用にて乗車願います。また病院・施設などの入退館時にはアルコールなどでの除菌をお願いします。
- 送迎運行時には、換気のため窓を少し開けさせていただいています。
また、外気導入モードでの暖房運転としています。
- 送迎運行終了時には、車内の除菌を徹底しています。
- 事務所は、感染拡大の状況により“テレワーク”にて自宅からの対応とさせていただきます。



立ち上がりや座る動作を楽にする運動

— 膝伸ばし 5~10回×左右 — ※不安な方はお控えください



足を開かないように
足首を立て
膝裏を伸ばす意識で
膝から下を持ち上げて
膝を伸ばす



このとき背すじ
は伸ばしたまま



指で示した筋肉が
固くなっていたらOK

※高齢者運動トレーナー古田裕子 氏