羅臼町教育委員会「おこもり上手プログラム」

こんな時だからこそ

君たちの心と体を守りたい

らうす

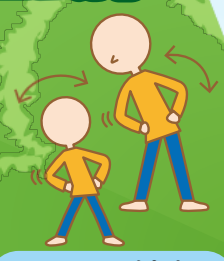
- ライン(SNS)やゲームは 時間を決めて ほどほどに
- 運動で 体力つけて 肥満予防
- 好きなものだけ食べないで バランス栄養 健康な体づくり

運動の詳細や
その他の情報は
羅臼町フェイスブックで
発信します

体を動かそう

お家でできる「簡単運動」

出かけられなくても、
お家でたくさん
体を動かして
ストレス発散しよう!



リズムジャンプ

階段を使って踏み台昇降、
除雪や毎朝のラジオ体操も◎

ミラー体操

おてつだい

親子でコミュニケーション

お家にいる時間に今までできなかった
お手伝いにチャレンジ
してみよう!

1 掃除のお手伝い

2 食事のお手伝い

3 お菓子作り☆

cookpad

クックパッド
「知床羅臼町キッチン」で、
親子でできる
簡単ヘルシーなおやつの
作り方を
紹介しています

知床羅臼町
キッチン

お家で学ぼう

サム先生とEnglishレッスン

ALTサム先生がYouTubeに登場!
英語で小〜高校生のグレード別に
クイズを配信するよ
正解できるかな?

Sam channel
サムチャンネル

図書宅配サービス

図書室はお休みしますが、お家で本を
読めるように無料宅配サービスを行います。

申込み受付(3月10日まで)

0〜18歳のお子さんがいる家庭

20冊まで

1ヶ月間
貸し出し

電話・
FAXで
申込み

FAX様式は羅臼町HPから
ダウンロードできます

返却

図書館再開後、
かもめ号
または図書館へ
持参してください

感染症対策

図書は基本個包装です。
包装する前にアルコール消毒をします。
返却された本は10日以上保管したのち
アルコール消毒をしてから利用します。

〜どんな悩みも私たちにご相談ください〜

お問合せ先　羅臼町教育委員会社会教育課　0153-87-2004