

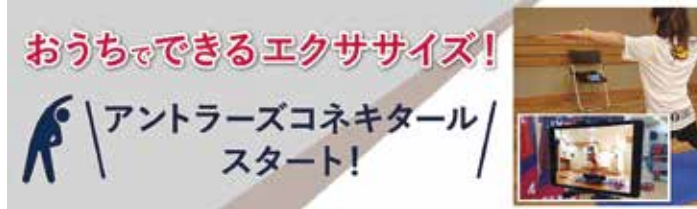
# 鹿島アントラーズ



2020 シーズンスローガン 鹿島アントラーズ  
公式ウェブサイト



## #いまでできることをみんなで カシマウェルネスプラザオンラインプログラム「Antlers Conectar」



鹿島アントラーズでは新型コロナウイルス感染拡大防止による公式戦中断期間中「#いまでできることをみんなで」をテーマにさまざまな企画を実施しており、5月1日（金）より、カシマウェルネスプラザオンラインプログラム「Antlers Conectar（アントラーズコネキタール）」を開始しました。

カシマウェルネスプラザのインストラクターによるスタジオレッスンやストレッチなどを特設サイトから配信し、運動不足の解消や在宅でも気軽にできるエクササイズを提供しています。

プログラムは複数人で参加可能なレズミルズプログラムやヨガなどを、またパーソナルトレーニングでは1対1でコミュニケーションをとりながら、お客様のニーズに合わせたレッスンを受けることが可能です。さまざまなプログラムメニューがありますので、ぜひご利用ください！

※ Conectar とはポルトガル語で「つなぐ」という意味です。鹿島アントラーズと利用者の皆様との接点をこのオンラインプログラムで設け、外出自粛の中でも鹿島アントラーズを感じていただけるように、そして皆様との絆がつながり続けるようにという意味を持っております。

### ■お申し込み方法

下記 URL の特設サイトをご確認ください。

<https://www.antlers.co.jp/lp/conectar>



### ■問い合わせ

カシマウェルネスプラザ

メール：kashima-stadium@antlers.co.jp ☎ 0299-84-6624（日曜日・月曜日を除く 10：00～17：00）

## 医療機関案内

**+** 茨城子ども救急電話相談 24時間 365日  
☎ 03-6667-3377（短縮ダイヤル# 8000）

**+** 茨城おとな救急電話相談 24時間 365日  
☎ 03-6667-3377（短縮ダイヤル# 7119）

**+** 中毒 110 番  
つくば（9時～21時）☎ 029-852-9999  
大阪（24時間対応）☎ 072-727-2499  
日本中毒情報センター <https://www.j-poison-ic.jp>

**+** 鹿嶋市夜間小児救急診療所  
☎ 0299-82-3817

診療時間 夜間（毎日）20時～23時  
（受付：22時45分まで）

対象 中学生以下

場所 鹿嶋市宮中 1998-2  
鹿嶋市教育センター内



## かわいい笑顔あつまれ！



元気いっぱい  
仲よし兄妹です♪

はとり あきひろ  
羽鳥 瑛泰くん  
H26. 1.29 生

はとり あやか  
羽鳥 彩花ちゃん  
H29. 9.10 生

◆編集後記◆  
木々の緑が日ごとに濃くなり、新緑の季節を実感した先月。今回の大型連休は「ステイホーム」のため、自宅近辺で新緑を楽しみました。庭木のせんだに草取り、花壇の手入れと、緑色を目にする機会が多く、普段できない庭仕事で体を動かし、目にも体にも優しい休日を通しました。そのほか、マスク不足を解消しようと手作りマスクにも挑戦。夢中でミシンをかけているとあっという間に時間が過ぎ、いくつもの布マスクが出来上がりました。市販品と同じようにはいきませんが、少しでも役に立てばと、友だちや親戚にせつせと送っています。今月も、健康管理をしっかりとして、元気に過ごしましょう。(美)