



# うだ

セルフ  
コンディショニングに  
チャレンジ!

ポイント  
は脱力!

## カラダ ヨロコブ

～新しいウェルネスうだ体操作成中!～

- 市立病院コンピューターウイルス  
感染事案の安全確認について・・・8
- 新型コロナウイルス感染防止対策・・・10
- あんしん登録・見守りシールの交付・・・19