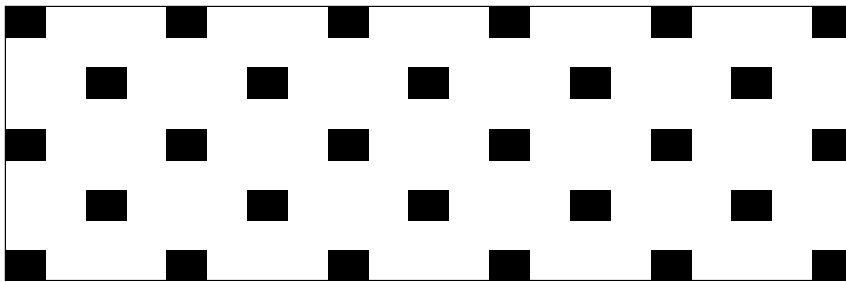


メタボ運動教室に 参加する時の注意事項！



- 自宅で体温を測り、高熱や風邪の症状がある場合は参加しない。
 - 施設に到着したら石けんで30秒以上手洗いをする。
 - 入退室時に消毒液を使用して手の消毒をする。
 - 窓を開けて十分な換気をする。（可能なら2方向）
 - マスクは開始までの間、運動時、休憩時、終了後も常に着用してください。（運動中は外してもいいが、会話はしないでください）
 - マスク着用時は通常時よりも負荷がかかる為、休憩や水分補給の回数を増やす等して下さい。
 - マスク着用中や運動時に息苦しい、暑い等の体調がすぐれない場合は、すぐに運動を中止して下さい。
 - 受付カードは空欄の無いよう記入をお願いします。（様式を変更してます）
- ヨガマットの貸し出しをしていましたが、共用は感染のリスクが高いので、基本自分のを持ってくるようお願いいたします。（持っていない方はこれを機に購入していただきたいです。尚、バスタオルでも代用できます。）
- ※貸し出しのヨガマットを使用する場合は、使用后マットを備品消毒用の次亜塩素酸水消毒液で拭いていただくようになります。

- 不必要な大声でのかけ声や声出しをしない。
- 参加者同士の近距離での会話はなるべくしない
- 参加者同士の間隔を1m以上あけて下さい。（できるだけ2mを目安に）
- 参加者同士が向かい合わせにならないように配置をして下さい。



※図のように前の列とずれて間隔を開けてください。

- 退出時も順番などを決め、一定の距離を保つようにして下さい。
- 参加後2週間以内に新型コロナウイルス感染症を発症した場合は、報告をお願いします。（865-8015：武島）