

いきいき倶楽部に参加の皆様へ

安心・安全に集うために・・・

「いきいき倶楽部」参加の留意点

新型コロナウイルスの感染防止のために、以下の点に留意しながら楽しく倶楽部に参加しましょう。

- 参加当日は、体温を計測し、**発熱または風邪（咳・のどの痛み・鼻水・倦怠感）の症状がある場合は、参加せずに自宅で療養**してください。
- 必ず、各自**マスクを着用**します。
※体操中もできるだけマスクを着用してください。
その際は、通常以上にこまめな水分補給を心がけましょう。
- 参加時は、**人との間隔（1～2メートル）**をあげ、会話をする際は、真正面を避けましょう。
- 参加時は**毎回、名簿に出席を記録**しましょう。
- 念のため、**おもりの使用は、共有せずに個別化する**か、若しくは当面の間使用をひかえましょう。
※ただし、個人宅への持ち帰りはやめてください。
- 参加中は、**十分な換気**を行ってください。
※冷房使用時も、換気はしっかり行うこと。
- 参加後、**帰宅したらすぐに手・顔を洗**いましょう。
※30秒程度かけて水と石鹸で丁寧に洗うことで、十分ウイルスを除去できます。
追加でアルコール消毒をする必要はありません。