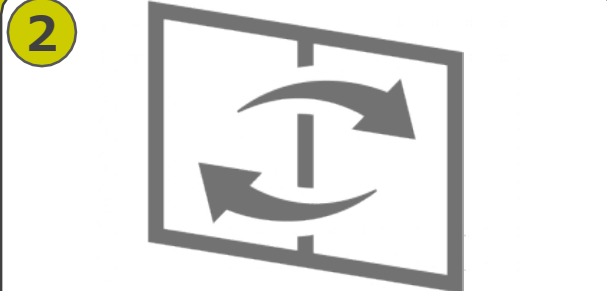




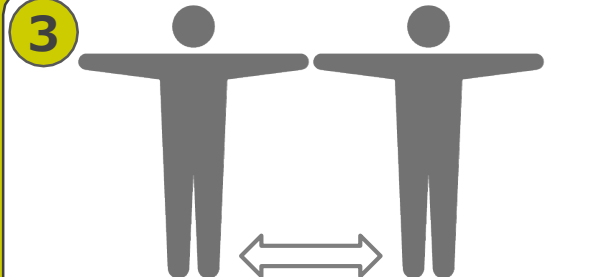
感染予防のため様々な制約がありますが、そのような中でも、参加されている皆さんと一緒に楽しい時間を過ごしましょう。

何より、楽しく行いましょう



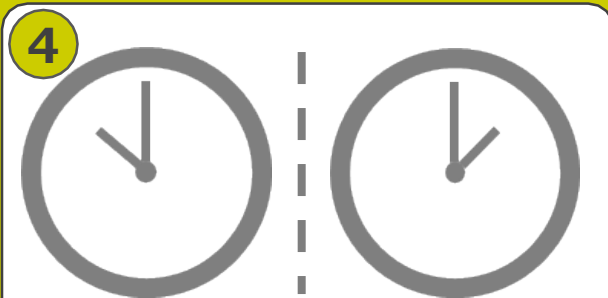
熱中症予防のため、室温にも配慮しながら、定期的な換気を行ってください。

換気をしましょう（1時間に2回以上）



隣同士で手を広げた間隔が約1mです。これ以上は間隔をあけるようにしてください。向かい合った運動は避けてください。

距離をあけましょう（なるべく2m、最低1m）

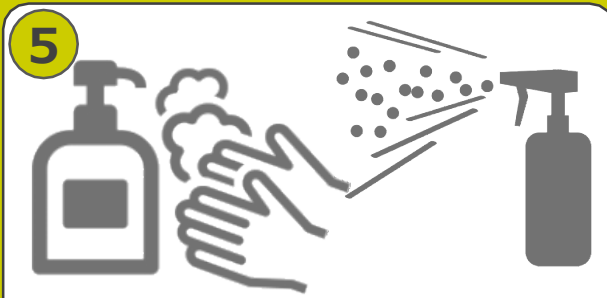


人数が多いには、グループに分かれ分散して開催してください。場合によっては、時間短縮なども検討してください。

人数が多い場合は時間帯を分けて開催しましょう

通いの場 開催の⑧の工夫

- ・ 感染予防を行いながら、新たな活動様式を推進しましょう。
- ・ ここには一般的なルールを記載しています。各グループで話し合っ、皆さんのルールも決めておいてください。
- ・ お休みされている方やご近所の方には、お電話やメールなどで連絡を取り合うなど、声掛け運動をよろしくお願いします。



会場についたらまず手洗い・消毒を行うようにしてください。椅子やテーブルなど、人が触れるものにも消毒を行ってください。

手洗い、消毒を行いましょう



ただし、マスクを装着したままの運動は通常よりも体に負担がかかります。屋外や十分な距離を空けている場合には、熱中症対策も考慮して適宜は必ずするようにしてください。

マスクをしましょう



熱中症予防のため水分補給はこまめに行ってください。

食事はなるべく控えましょう



参加される日だけでなく、日頃の体温や体調の確認を行い、記録しておくようにしてください。体調がすぐれない日はお休みするようにしてください。

健康管理を行いましょう