

## 自主トレーニング・運動教室の利用における新型コロナウイルス感染症対策

### 受付について

- ・マスクやネックゲイター等の着用を確認します。
- ・手指消毒をお願いします。
- ・検温にご協力ください。(37.0°C以上で利用できません)
- ・下記の体調等に関するチェックにご協力ください。(1つでも該当項目があれば利用できません)

### 健康福祉会館の自主トレーニング・運動教室の利用における体調等に関するチェック項目

1. 咳やくしゃみ等の風邪の症状はありませんか？
2. 強いだるさ(倦怠感)や息苦しさはありませんか？
3. 咳・痰・胸部の不快感はありませんか？
4. 味覚・嗅覚に少しでも違和感はありませんか？
5. 新型コロナウイルス感染症陽性とされた者との濃厚接触はありませんか？
6. 過去14日以内に、政府から入国制限、入国後の観察期間を必要と発表されている国・地域への渡航、並びに当該在住者との濃厚接触はありませんか？

### 自主トレーニング利用

- ・利用定員を変更します。(変更前) 定員なし → (変更後) 5名
- ・利用時間を変更します。(変更前) 終日 → (変更後) 60分  
※トレーニング器具の利用時間は1台10分間とします。
- ・トレーニング中はマスクやネックゲイター等の着用をお願いします。
- ・熱中症予防のためのこまめに水分補給をおこなってください。
- ・トレーニング中の会話は極力控えてください。
- ・一部のトレーニング器具等の使用を禁止し、対人距離(2m)を確保します。
- ・器具(トレーニング器具・マット等)使用後の消毒にご協力ください。
- ・ホワイエの入り口・排煙窓を開放し、常時、換気を行います。
- ・ソファ等接触防止・飛沫防止の注意喚起を掲示し、利用を制限します。

### 運動教室

- ・運動教室定員を変更します。(変更前) 40名 → (変更後) 20名
- ・運動教室は大ホールのみで開催します。※大ホールが利用できない場合、開催を中止します。
- ・マットは指定の位置に配置し、対人距離(2m)の確保にご協力ください。
- ・運動教室中は会話を極力控えるようお願いします。
- ・運動教室参加中はマスクやネックゲイター等の着用をお願いします。
- ・熱中症予防のため、こまめに水分補給を行ってください。
- ・舞台裏の窓・搬入扉、ホール出入口を開放し、常時、換気を行います。
- ・ヨガマット等の持ち込みを禁止します。(バスタオルは持ち込み可)