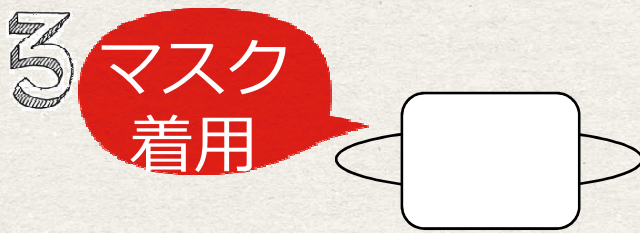
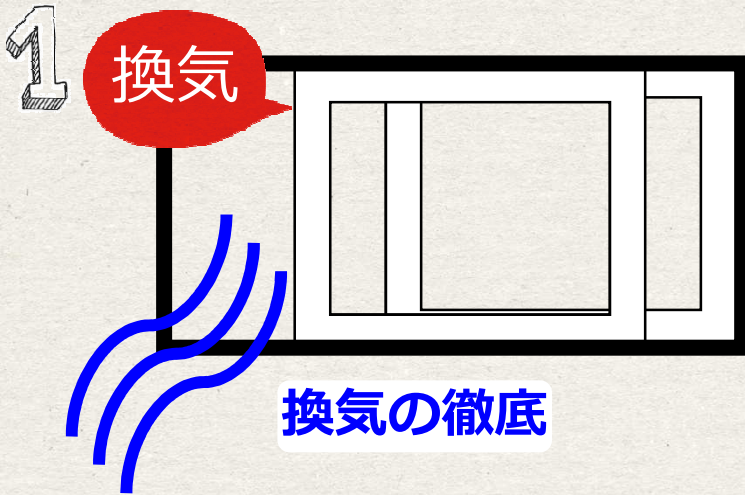


元気体操サークル再開の ～3密を避けて体操再開しましょう～

5つの 徹底策

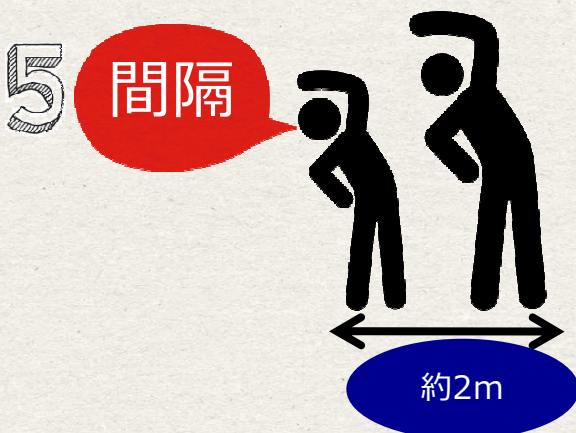


咳・くしゃみエチケットの徹底

※体操時は熱中症になる可能性もあるので、
体操時のみマスクをはずして歌は鼻歌で★
長話はせずに解散しましょう！

消毒の徹底

※除菌作用のある次亜塩素酸水お持ち帰りコーナーを
役場・地域局に設置しております。ドアや机等の除菌
にお使いください。



間隔の徹底

※両手を広げ、ぶつからないよう間隔を！！
⇒人数が多く場所の確保が難しい場合は、
①しばらくの間は2回に人数を分ける
②他の部屋を使って実施するなど工夫をお願いします。
体操時は対面にならず、皆同じ方向を向きましょう！

- 注意) ◆公民館での血圧測定はしばらく中止。
自宅でも血圧・体温もできれば測り、問題なければ参加しましょう。
◆久しぶりの体操で痛みを感じたら、すぐ休止してください。
◆万が一の場合に備え、参加者名簿の記録をお願いします。