

# ご利用時のお願い

## 1 検温・体調確認

参加当日はご自宅で検温をしてお参加ください  
体調確認チェック項目(一つでも該当する方は参加を見合わせてください)

- 2週間以内の発熱(37.5℃以上が目安)
- 咳、息苦しさ、だるさ、喉の痛み、急な関節痛、筋肉痛、下痢、嘔気嘔吐、これまでなかった味覚・嗅覚の障害、新たな発疹、目の発赤・痛み、目やにの増加
- 2週間以内に新型コロナウイルス感染症(疑いを含む)の方と接触がある
- 2週間以内に諸外国地域へ渡航歴がある
- 新型コロナウイルス感染症に関連して保健所などからの待機指示期間中

## 2 マスク着用

運動時以外はマスクの着用をお願いいたします  
運動中はご自身の判断でマスクの着脱をお願いいたします

### 施設の対策

講師はマスク着用、マイクを使用してご指導いたします

## 3 密を避ける

廊下や出入口での滞留や会話はご遠慮ください

### 施設の対策

受付をスムーズに行うため、参加証を事前にお送りしております

当日は**1 検温・体調確認**をし、参加証に記入後ご持参ください

## 4 人との距離

十分な距離を確保するため、マットが設置されている場所で運動をして下さい

※マットの移動はご遠慮ください



## 5 まめに手洗い・手指消毒

入館、入室時に手洗いや手指消毒をお願いいたします



### 施設の対策

使用したマットはスタッフが消毒・片づけをします  
そのままの状態にしておいてください

## 6 水分補給

空調と同時に換気のため窓を開けて行います  
熱中症対策として水分補給をお願いいたします  
水分は事前に準備してきてください

## 7 ごみの持ち帰り

ティッシュやマスクなど各自お持ち帰りください

## 8 お願い

万が一、参加2週間以内に新型コロナウイルスに感染した場合は健康づくり支援センターへご連絡ください

(公財) 武蔵野健康づくり事業団

健康づくり支援センター

☎ 0422-51-0793

皆さんの安心・安全のため  
ご理解・ご協力をお願いいたします

