

施設利用時の感染予防チェック

■ 体調の変化はありませんか？

■ まずはじめに「手指消毒」をしましょう

■ マスクの着用を忘れずに！！

（運動時以外には必ず着用しましょう）

■ 利用の途中も「手洗い」、「手指消毒」をしましょう

■ 他の利用者等との距離「できるだけ2 m以上」を確保しましょう

■ 感染防止のために施設管理者が決めたその他の措置等を守りましょう

■ 利用終了後、2週間以内に新型コロナウイルス感染症を発症した場合は、施設管理者に対して、速やかに濃厚接触者の有無等について報告しましょう

運動を行う際の留意点

■ 十分な「距離を確保」しましょう（2 m）※運動時はより一層の距離

■ 位置取りを意識して！！（並走、斜め後方の位置取りなど）

■ タオルの共用はしない

■ 「せきエチケット」を徹底しましょう

■ 飲み物の回し飲みはしない

■ 運動時以外には必ず「マスクを着用」しましょう

■ 感染防止のために施設管理者が決めたその他の措置等を守りましょう