

## 定例教室（屋外）参加者が遵守すべき事項

- ① 以下の事項に該当する場合は、自主的に参加を見合わせてください。
  - ・体調がよくない場合（例：発熱・咳・咽頭痛などの症状がある場合）
  - ・同居家族や身近な知人に感染が疑われる方がいる場合
  - ・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されている国、地域等への渡航又は当該在住者との濃厚接触がある場合
- ② 参加の際には、毎回、「定例教室参加者情報」を記入し、提出してください。
- ③ マスクを持参してください。（受付時や着替え等の教室以外の際や会話をする際にはマスクを着用してください。）
- ④ こまめな手洗い、アルコール等による手指消毒を実施してください。
- ⑤ 他の利用者等との距離（できるだけ2m以上）を確保してください。（障がい者の誘導や介助を行う場合を除く）
- ⑥ 教室中に大きな声を出さないでください。
- ⑦ ご自身が使用した貸出備品（ノルディックポール等）は、使用後に必ず備え付けの消毒液とペーパータオルを使用して消毒してください。
- ⑧ 飲みきれなかったスポーツドリンク等は施設内に捨てずに持ち帰ってください。
- ⑨ 感染防止のために施設管理者が決めたその他の措置の遵守、施設管理者の指示に従ってください。
- ⑩ 参加後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てください。