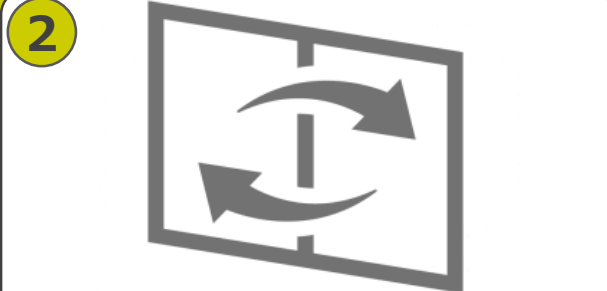




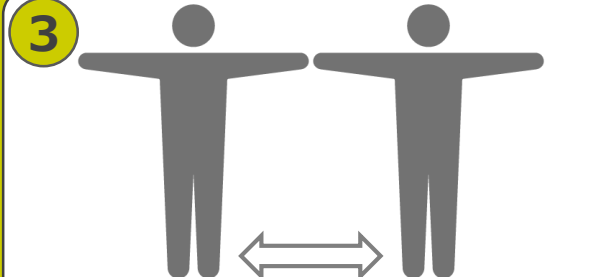
感染予防のため様々な制約がありますが、そのような中でも、参加されている皆さんと一緒に楽しい時間を過ごしましょう。

**何より、楽しく行いましょう**



熱中症予防のため、室温にも配慮しながら、定期的な換気を行ってください。

**換気をしましょう（1時間に2回以上）**



隣同士で手を広げた間隔が約1mです。これ以上は間隔をあけるようにしてください。向かい合った運動は避けてください。

**距離をあけましょう（なるべく2m、最低1m）**



人数が多いには、グループに分かれ分散して開催してください。場合によっては、時間短縮なども検討してください。

**人数が多い場合は時間帯を分けて開催しましょう**

## 通いの場 開催の⑧の工夫

- ・ 感染予防を行いながら、新たな活動様式を推進しましょう。
- ・ ここには一般的なルールを記載しています。各グループで話し合っ、皆さんのルールも決めておいてください。
- ・ お休みされている方やご近所の方には、お電話やメールなどで連絡を取り合うなど、声掛け運動をよろしくお願いします。



会場についたらまず手洗い・消毒を行うようにしてください。椅子やテーブルなど、人が触れるものにも消毒を行ってください。

**手洗い、消毒を行いましょう**



ただし、マスクを装着したままの運動は通常よりも体に負担がかかります。屋外や十分な距離を空けている場合には、熱中症対策も考慮して適宜は必ずするようにしてください。

**マスクをしましょう**



熱中症予防のため水分補給はこまめに行ってください。

**食事はなるべく控えましょう**



参加される日だけでなく、日頃の体温や体調の確認を行い、記録しておくようにしてください。体調がすぐれない日はお休みするようにしてください。

**健康管理を行いましょう**

# 来ていますか？⑧の工夫

実施できた項目に○をつけましょう。

## ⑧の工夫

月 日

月 日

月 日

月 日

月 日

月 日

月 日

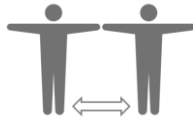
①楽しく実施している



②換気を行っている



③人と人との距離を確保している



④分散開催を行っている  
(参加者が多い場合)



⑤手洗い・手指消毒を行っている



⑥マスクを着用している



⑦食事は控えている



⑧健康管理を行っている

