

若返り筋トレ教室ご参加の皆さまへのお知らせ

(令和2年5月25日付)

教室再開にあたり、当面の間、感染を防ぐため、3つの密を避けるため下記の通り、教室の利用方法を変更させていただきます。ご協力よろしくお願いいたします。

●利用方法

- ・先着順による事前指定時間予約制の導入（各時間18人まで）
 - ①9時～10時
 - ②10時20分～11時20分
 - ③13時～14時
 - ④14時20分～15時20分
 - ⑤15時40分～16時40分
 - * 予約なしで来た場合、空きがあるときのみ利用可能
 - * キャンセル待ち受付なし
 - * 予約時間外の教室内（ロッカー前スペースも含む）への入室禁止
- ・予約方法
利用後直接または電話（58-2061）にて次回1回分のみを予約
- ・回数制限
1人週3回まで

●利用の見合せをお願いする場合

- ・体調不良時
- ・各自自宅にて体温チェックを行い、37.5°以上あるとき
- ・咳など風邪症状があるとき
 - * 利用中上記のような症状がみられるとき利用を断る場合あり
- ・同居家族や身近な知人に感染が疑われる人がいるとき

●利用にあたってのお願い

- ・感染症対策の実施
 - マスクの着用（運動を行っていないとき）
 - 手指消毒、手洗い、咳エチケット
- ・対面での会話の自粛
- ・隣の人との距離の確保
- ・エアロバイクの使用は30分まで
- ・ウォーキングマシンの使用は20分まで
- ・熱中症予防のためにも積極的水分の摂取

* 新型コロナウイルス感染症を発症した場合は、速やかにご連絡をお願いします。

《お問い合わせ》

丸亀市保健福祉センター（ひまわりセンター）

事務所 TEL：0877-58-2061