

## 感染症予防対策について

「まちでフィットネス」は、感染症予防に十分に留意してご利用ください。下記《実施の注意事項》のとおり、お願いします。

また、国の専門家会議から「新しい生活様式」の実践例が示されました。市では、基本的な考え方がわかりやすいように再編集し、「習志野版あたらしいルール（生活様式）」を提示していますので、そちらも参考にしてください。詳しくは、習志野市ホームページをご確認ください。

感染症予防対策を行った上で、ぜひ楽しく取り組んでください。

### 《実施の注意事項》

#### ●人数及び実施時間について

5人以上 30人以下の団体を募集していますが、各会場の人数制限を遵守してください。

利用時間の制限等により、実施時間が短縮する場合があります。

#### ●各施設における使用上の注意事項を遵守する。

施設の利用条件を各施設の管理元へご確認ください。

「利用人数の制限」「時間の制限」「活動内容の制限」「常にマスク着用」等、提示されている施設利用の条件を遵守してください。

#### ●実施時のチェックについて

定められた利用条件のない会場では、裏面の〈まちでフィットネス・実施時のチェック〉を遵守してください。

習志野市役所 高齢者支援課

電話:047-451-1151(代) 内線 318、508 FAX:047-453-9309



## 《まちでフィットネス・実施時のチェック項目》

- 体温が平熱比1度超過の人はお休みする。
- 息苦しさ、強いだるさなどの症状がある人はお休みする。
- 入室前に手洗い、または手指消毒を徹底する。
- 活動した日時や場所、誰が参加していたのか記録しておく。
- 活動中は、常に人と人との距離を1m以上(互いが手を伸ばして届かない十分な距離)取る。
- 部屋の収容可能人数を施設に確認し、それを超える使用はしない。
- 活動中は、常に必ずマスクを着用する。
- 水分補給時など、やむを得ずマスクを外すときは、窓の近くなど人が少ない場所まで移動し、しゃべらない。
- 1時間に2回は必ず窓及びドアを全開にし、換気を行う。
- 大声を出す活動、息のあがる活動はしない。
- 呼吸が激しくなる前に、こまめに休憩をとる。
- 密接した会話や、真正面での会話を避ける。
- 活動中は、水分補給以外の食事をしない。

