

【げんき活動コース・チャレンジデーに参加される皆様へのお願い】

げんき活動コース及びチャレンジデーは、新型コロナウイルス感染症感染拡大防止の対策を講じながら、事業を実施しています。参加者の皆様にも、日々の体調管理やマスクの着用などの基本的な感染予防対策の徹底を、改めてお願いいたします。

1 開催にあたり以下の感染症対策を実施します

(1) 人と人の距離を確保するため、会場の広さに応じ参加定員を設けます

定員に達した場合は参加できません。安全に教室を実施するために、ご理解とご協力をお願いいたします。

(2) 参加時には必ず体調チェックを行います

- ・参加前に自宅で体温測定や体調確認を行ってください
- ・体調不良の場合は、無理せず参加を控えてください

(3) 感染症対策を講じながら事業を実施します

- ・14日以内に感染が流行している地域等へ出かけた方（感染リスクを回避できない場合に限る）は、参加自粛をお願いする場合がありますのでご相談ください
- ・参加される皆様へも手洗いや咳エチケット、マスクの着用をお願いします
- ・会話するときは、正面に立つことを可能な限り避け、十分な距離を保ってください
- ・事業実施中に適宜換気を行いますのでご協力をお願いします
- ・こまめに水分を補給するなど熱中症予防にも留意し、無理せず参加してください

2 帰宅後または後日、発熱や具合が悪くなったときは

帯広市作成の「新型コロナウイルス感染症に関する相談の手引き」に沿ってご相談ください。また、必要時、教室へ参加された皆様へ体調確認のお電話等を差し上げますので、ご理解ご協力をお願いいたします。

3 できる方法で介護予防に取り組みましょう

「新しい生活様式」を意識しながら、電話での人との交流、散歩や自宅でできる体操など、感染リスクの低い方法も取り入れながら、介護予防に取り組みましょう。帯広市作成の「オビロビ（有酸素運動の動画）」や「健康ロードマップ帯広（ウォーキングマップ）」を市ホームページで視聴できるほか、健康推進課で配布しています。