



# 安全にチャレンジするためのチェックリスト



\* 申し込みにあたり、必ずご確認ください、チェック(○印)の記入と署名をお願いいたします。

\* 体調不良時には、チャレンジャーを中断していただく場合もありますので、ご承知おきください。

チェック欄	チェック項目
	<b>1. 食生活について</b> 急激な食生活の変化や体重の減少は、変調をきたしますので、無理な食事制限等はお控え下さい
	<b>2. 運動について</b> 食事をきちんと取り、水分補給を十分に行ってください
	熱中症予防のため、気温の高い時間帯の運動は避けて下さい
	事故等に十分気を付けて行って下さい
	運動前には準備体操を行ってから実施して下さい
	体調が悪い時は無理せず中止して下さい
	<b>3. 感染症対策</b> 外で運動する場合等は、感染症対策を十分行って下さい
	<b>4. その他</b> 病気治療中の方は、体調の変化がある場合、必ず主治医とご相談下さい
上記について確認しました。	
令和4年 月 日 氏名 _____	

※「申込書」と一緒に提出してください。

\* 個人情報は、区で厳重に管理をし、事前のご了解なく他の目的で利用および提供を行うことはありません。