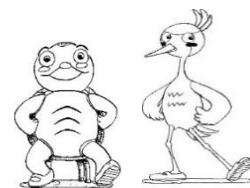


# ころばん体操に参加する皆様へ

みんなで声を掛け合い、感染予防に努めて  
楽しく体力づくりをしましょう



## 1 体調管理をしましょう

- ◆咳、喉の痛み、だるさ、息苦しさ、発熱（目安は37.5度以上または平熱より1度以上高い）などの症状がある場合は、体操をお休みしてください。  
必ず自宅で検温をしてから会場へ来てください。
- ◆健康チェックシートを用い、自宅で健康観察を続けましょう。

## 2 人との距離を確保しましょう

- ◆体操をする時以外は、マスクを着用してください。マスクを外して体操をする場合は、声を出すパートは発声しないようお願いいたします。
- ◆お互いに両手を広げてお互いが触れない距離を確保しましょう。  
（おおむね2メートル以上離れる）
- ◆おしゃべりをする時は必ずマスクをつけ、正面を避けて話しましょう。

## 3 換気に気をつけましょう

- ◆窓やドアを開けて、風が通るように会場の換気をしています。  
※ 空調がききにくい場合がありますので、衣類で調整をしてください。

## 4 手洗いと消毒に努めましょう

- ◆入館後と退館時に、手洗いと手指消毒を行いましょう。
- ◆筆記用具、タオル、セラバンドはご自分の物を使用し、貸し借りは止めましょう。
- ◆体操終了後、ご自分が使用したイスをマイペットとペーパータオルで消毒し、ごみは袋に入れて持ち帰ってください。  
※アルコールティッシュと手指消毒剤、ペーパータオルは受付にあります。  
必要時、使用してください。

―――新型コロナウイルスへの対応については裏面をご確認ください―――

# 新型コロナウイルス感染症への対応について

以下の場合、荒川ころばん体操はお休みください

① 発熱・咳など風邪  
症状がある場合

➤ 連絡は不要ですが受診して静養してください。

② 濃厚接触者に  
該当した場合

- ころばん体操担当にご連絡ください。
- 健康観察期間は自宅で待機し、保健所の指示に従ってください。
- 観察期間終了後は体操に参加できます。

③ 新型コロナウイルスに  
感染した場合

- ころばん体操担当にご連絡ください。
- 療養期間中は保健所の指示に従ってください。
- 療養期間終了後は体操に参加できます。

※感染者が発生した会場は、2週間体操を休止します。

- 会場にはポスターでお知らせします。また、休止会場に参加されていた方で濃厚接触者にならない方でも体調不良を感じた方は受診してください。
- 感染者が発生した会場以外も担当しているリーダーは、登録しているすべての会場で、2週間活動を休止してください。

<お問合せ先>

荒川区保健所健康推進課（ころばん体操担当）

☎ 3802-3111（内線432）

