

西大寺ふれあいセンター主催プール講座 を受講希望される皆様へ

ご受講にあたってのお願い

※受講決定の際、初回受付時に「**受講内容確認同意書**」の提出をお願いさせていただきます（受講決定通知に同封いたしますのでご署名いただいたものをご持参ください）。

◎必ず**フェイスシールドを着用**のうえ、ご参加ください。

また、フェイスシールド着用前後は、必ずマスクを着用ください。

※ご高齢の方・基礎疾患のある方は、かかりつけ医に運動強度についてご相談いただくなど、無理のない範囲で運動を行ってください。

◎更衣室への入退出時について**手指の消毒**にご協力ください。

◎ソーシャルディスタンス**(お互いの間隔 1m～2m)の確保**にご協力ください。

◎1 時間に 1 回程度換気を行います。

◎開講前や更衣順を待つ際など肌寒く感じる方はバスタオルをプールサイドへ持ち込むことを可能とします。間隔を確保して南側手すりをご利用ください。

◎**更衣室の利用**は制限をかけさせていただきます。

- ・あらかじめ班分けを行い、2 交替で更衣していただきます（後半更衣予定の方は 20 分程度お待ちいただくようになります）。1 度に更衣できる人数を**各室上限 4名まで**とします。
- ・更衣時間につきましては各班 **15分を目安**に速やかをお願いいたします。

◎状況により、講座期間中においても対応を変更することがございます。

ご迷惑をお掛けいたしますが、ご協力のほど何卒よろしくお願いいたします。

裏面も必ずご確認ください。

ご受講するにあたって特に注意が必要な方

※風邪の症状（くしゃみや咳が出る）や熱がある方

※強いだるさ（倦怠感）や息苦しさがある方

※咳、喉、胸部不快感がある方

※感染症による重症化を引き起こしうる疾病をおもちの方

◆糖尿病・呼吸器疾患（COPD等）・心不全の基礎疾患がある方

◆人工透析を受けている方

◆免疫抑制剤や抗がん剤などを使用している方

※同居家族や身近な知人に感染が疑われる方

※その他新型コロナウイルス感染可能性の症状がある方

※過去14日以内に、政府から入国制限、入国後の観察期間を必要と発表されている国・

地域への渡航、並びに当該在住者との濃厚接触がある方

※その他 注意事項は厚生労働省HP「新型コロナウイルス感染症について」を参照