

令和4年度「冬場の運動教室」開催要項

1. 趣旨

冬季は寒さから外に出る機会が減ってしまい運動不足になりやすいため、体力を保ち、肩こりや腰痛などのトラブルを防ぐためにも積極的に体を動かし健康な身体を作るきっかけ作りとしたい。

2. 内容

ストレッチ体操、筋力トレーニング、整理体操

3. 主催

別海町総合スポーツセンター 指定管理者：別海町地域振興財団

4. 講師

健康運動実践指導者 岡本 裕美 氏

5. 日程

令和5年1月17日、24日、31日

2月 7日、14日、21日

19:00～20:00 毎週火曜日 計6回

6. 会場

別海町町民体育館（柔剣道室）

7. 定員

15名程度（別海町民の方優先）

8. 参加料

教室参加毎：一般 100円

65歳以上 50円

※参加料とは別に施設利用料がかかります

9. 持ち物

寒くない服装、タオル、水分補給飲料、シューズ、マスク

10. 申し込み方法

TEL：0153-75-2882

FAX：0153-75-0418

E-mail：sports@betsukai-pf.or.jp

11. 申し込み〆切日

1月13日（金）

※定員になり次第、募集を締め切り致します。

冬場の運動教室 新型コロナウイルス感染症防止対策

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、政府および関係機関の動向等によりやむを得ず、教室が延期または中止になる場合があります。その場合主催者側から連絡いたしますが、下記 URL より別海町地域振興財団のホームページにアクセスしていただくと日程の変更・中止等の情報が確認できるようになっています。

➤ 別海町地域振興財団ホームページ ⇒ <http://www.betsukai-pf.or.jp/>



1. 教室前後を含めた適切な感染予防の実施

- 教室前2週間における受講者の体調不良、または、家族に新型コロナウイルス感染症と診断を受けた者や新型コロナウイルス感染症の疑いがある者がいる場合、本体験会の参加は不可とします。
- 教室開始前（受付時）に参加者及びスタッフの体温測定ならびに体調を確認し、具合の悪い方、体温が高い（37.5℃以上）の方の参加は不可とします。
- 教室開始前後、体験会中も適宜手洗いやアルコール消毒等ができるような環境をつくれます。
- 手が触れる場所、共有物はアルコールや次亜塩素酸ナトリウムを含有したものでの消毒を適宜行います。

2. クラスター（集団）感染リスクの高い状況の回避

- 屋内で行う場合は換気の悪い密閉空間にしないよう、換気設備の適切な運転を行い、加えて2か所以上の窓を開け定期的に外気を取り入れる換気を行います。
- 飛沫感染を防ぐための徹底した対策を行う。（声を出す機会を最小限にする、声を出す機会が多い場合には、マスクを着用する）
- 運動中も無理のない範囲でマスク着用を行う。
- 極力密集を避けることが可能な状況をつくる。（2m以上の距離を保つ）

3. 感染が発生した場合、参加者への確実な連絡と行政機関による調査への協力

万が一教室開催期間中に参加者及びスタッフ、関係者に体調不良者・感染者が出た場合には、その他参加者に対して確実に連絡を取り症状の確認、保健所などの公的機関に連絡が取れる体制を確保し、感染者と濃厚接触者となった場合には接触してから2週間を目安に自宅待機等が要請される可能性があります。