

### 3 B 体操教室活動再開についてのガイドライン

緊急事態宣言解除後は各都道府県により状況はさまざまではあると思いますが、3 B 体操指導者は以下の事項を厳守して教室の再開を行って参りたいと思います。

1. 各自治体の施設利用が解禁になっていること。
2. 教室を再開するにあたり、以下の点に注意すること。
  - ・次の症状がある方は休んでいただく。  
家で検温し発熱(37℃以上)、体調が悪い、味覚・嗅覚に違和感がある、新型コロナウイルス感染症の陽性者と濃厚接触した同居家族や身近な知人に新型コロナウイルス感染が疑われる方がいる等。
  - ・当日の参加者全員を把握すること。
  - ・検温、消毒の準備を整える。
  - ・会員が2m以上の間隔をとって動ける会場であるか。そうでない場合、2回に分ける等の工夫をする。
  - ・教室中はマスクを着用のこと。  
(息苦しい時は人の居ない所でマスクを外し休憩する)
  - ・熱中症予防の為、こまめな水分補給を促す。
  - ・定期的に窓、ドアを開けて換気する。
  - ・プログラムは感染防止を考慮したものにする。
  - ・教室再開スタート時は、60分以内の時間短縮で行う。  
(しばらく休んでいて急に長時間の運動は、体が慣れていないこと  
又マスク着用での長時間の運動は熱中症の危険があること等)
  - ・会員の荷物は距離を取って置いていただく。
  - ・用具の貸出しはしない。
  - ・施設の備品、椅子を使用する場合は教室前後に十分な消毒を行う。
  - ・教室終了後は速やかに帰宅する。

3 B 体操会員の皆さまへは別紙のお願いをお渡しし、十分に注意をして頂きますようお願いをしております。

協会一丸となって取り組んで参りますので、引続きご理解とご協力の程、お願い申し上げます。