

# げんきセンター沢 ご利用者へのお願い

## ご利用方法について

A 入り口のホワイトボードの利用したい時間枠に名前を書く

① 9:00～ ② 9:45～ ③ 10:30～ ④ 11:15～

\*次の開始時間までには、退出をお願いします

\*1回利用時間は40分、10人まで 1週間に3回までを目安に

B 利用者受付用紙に必要事項を記入し、受付に提出する

C 各自の体調に合わせて運動開始

・ストレッチ、筋トレマシン、エアロバイク、自重トレーニング、  
体ほぐしなどできる範囲で行う

・運動の負荷は、呼吸が上がり過ぎないように！

D 血圧を測定し、受付用紙に記入し、提出する

### 新型コロナウイルス感染症の感染防止のために 以下の事項をお守りください

- ① ウイルス感染の可能性のある方、体調のすぐれない方は施設の利用を控えてください（風邪症状・発熱・体調不良）
  - ② げんきセンターへの出入りの際は、必ず手指の消毒をしてください
  - ③ 令和5年3月13日からマスク着用は自己判断となりました  
マスク着用の場合でも出来る範囲での運動内容および負荷にしてください
  - ④ こまめに水分補給が出来るように、飲み物をお持ちください
  - ⑤ マシン使用後は、用意された消毒液で必ず消毒してください
  - ⑥ 利用時間の枠（最大40分間）が決まっていますので、その範囲でご利用ください
- ※感染リスクの高い基礎疾患のある方は、かかりつけ医と相談のうえ、ご利用ください