

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 45 分、12 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

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 マスクの着用は自己判断をお願いします。マスク着用の場合でも、でき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 45 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