

# すっきり・しゃっきり健康教室に参加される皆様へ(お願い)

すっきり・しゃっきり健康教室にご参加いただきありがとうございます。

参加される際は、下記の注意事項を守って楽しく参加してください。

① これからの季節は、外気温の影響を受けて体温が低くなったり、血圧が高くなったり

りします。自宅で体温と血圧を計測してから、ご参加ください。



② 自宅で、風邪症状等がないか確認してからご来館ください。

・風邪症状等、体調がすぐれない時は、参加を控えてください。

③ 受付時の密を避けるため、受付票を自宅で書いてからお越しください。

④ 水分補給用の飲料は必ずご持参ください。



・忘れてしまった場合は、自販機で購入をお願いします。

・用意できない場合は、参加を見合わせていただく場合があります。

⑤ 入室前後の手洗い、消毒は、手指だけでなく、手首までしっかり行ってください。

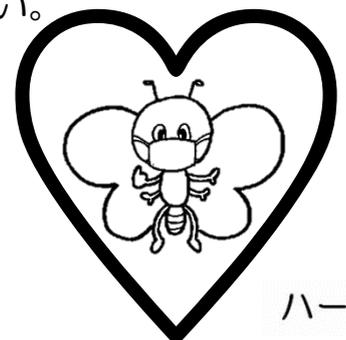
⑥ 手荷物は必ず机に置き、床に置かないようにしてください。



⑦ 足元(靴)と床は触らないでください。

⑧ 休憩中に、会話をする際は、必ずマスクを着用してください。

⑨ 休憩中は、密を避け、人との距離を取ってください。



ハートン

## ご協力お願いします