

はつらつ教室の参加にあたって

●対象となるかた

65歳以上（多世代交流センターに関しては60歳以上）の市民

●持ち物

- ・はつらつパスポート、運動ができる服装、汗ふきタオル、お茶、筆記用具など
- ・上履き（コミュニティセンター、安威団地集会所、白川高層住宅集会所）
- ・シニアプラザいばらきは、利用証が必要です。

●参加にあたっての注意点

- ・定員を超える場合は参加をお断りしています。
- ・各施設とも駐車スペースが限られていますので、公共交通機関をご利用ください。
- ・受付開始時間は教室開始の30分前です。
- ・適宜、水分補給を行ってください。

●新型コロナウイルス感染症拡大防止のために

- ・参加されるときは、必ず自宅で体温を測っていただき、37.5℃以上のとき、または、平熱比1℃以上のときは、参加を見合わせてください。
- ・その他、息苦しさ、強いたるさなどの症状がある場合も同様に見合わせてください。
- ・マスクを着用してください。

●健康チェックにより参加できない場合があります。

- ・血圧 180/110 以上など。

●特別警報、暴風警報（はつらつ教室は「大雨警報」も含む。）発表時は、発表時間により、教室はお休みとなります。

- ・午前の教室 午前 7時に決定（午前 10時までに解除されてもお休み）
- ・午後の教室 午前 11時に決定（午後 1時 30分までに解除されてもお休み）