



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、総持寺団地集会所）
- 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 分前からです。
- 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、強いだ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、大雨警報発表時は、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 時までには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 分までには解除されてもお休み）