

ウイルスから身を守るために、

「運動（スポーツ）」で免疫力を高めましょう！

「シニアスポーツ体験教室（中期）」開催のお知らせ。

シニアスポーツ体験教室は、「新しいスポーツに挑戦したい」・「運動不足が気になる」など、どなたでも参加できます。スポーツを始めるきっかけづくりや、スポーツに親しんでいただき、体力の向上を目的に開催します。

【期 間】 令和2年10月1日から12月3日までの毎週木曜日、
下記の日程で開催します。

10月4回／ 1日・8日・15日・(22日休み)・29日

11月3回／ 5日・12日・19日・(26日休み)

12月1回／ 3日

※新型コロナウイルス感染状況等によって急遽中止とすることがあります。

教室中止の場合は、上田市体育協会ホームページに公表または当協会事務局にご連絡をお願いします。

【時 間】 午前10時から11時20分（受付9時45分～）

【場 所】 上田城跡公園体育館・第2体育館

【内 容】 バドミントン・ラージボール卓球・太極拳 のうち1種目を
選択してください。（日にちを替えて違う種目も体験可能）

【参加費】 1回／200円（保険料ほか）

【申 込】 事前申し込みは不要です。当日直接会場にお越しください。

参加については、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、皆様のご協力をお願いいたします。

問合せ先（一財）上田市体育協会事務局 TEL:27-9400

参加者の皆様へのお願い

- あらかじめ各自で検温、健康状態を確認してから来場してください。
 - 発熱や風邪、嗅覚や味覚に異常がある場合は、利用を見合わせてください。
 - 直近2週間に異常があった場合も、来場・来館を控えてください。
- マスクを着用（持参）し、咳エチケットを守ってください。
 - 受付時や休憩等運動を行っていないときは、必ずマスクを着用してください。
 - 咳エチケットを守り、大きな声での会話等は控えてください。
- こまめな手洗い、アルコール等による手指消毒をお願いします。
 - 携帯用消毒液を各自用意するなどし、手指や手に触れるもののウイルス除去に努めてください。
- 他の利用者等との距離（できる限り2 m以上）を確保し、密集・密接状態になる場面
をできるだけ少なく、短くしてください。
- 教室参加中、新型コロナウイルス感染症を発症した場合や感染者との接触が疑われる
場合は、速やかに上田市体育協会事務局【☎27-9400】にご連絡をお願いします。

参加者の皆様の氏名・連絡先等の情報は、新型コロナウイルス感染者の発生が疑われた場合などに、必要に応じて保健所等の公的機関へ提供させていただく可能性がございます。予めご了承ください。

教室を安全にご利用いただくため、皆様のご理解とご協力をお願いします。