

げんき開発研究所トレーニングルーム 利用者の皆様へのお願い

令和5年10月17日以降のトレーニングルーム利用について

令和5年10月17日更新

和歌山県立医科大学みらい医療推進センター げんき開発研究所 所長

【はじめに】

平素より当施設のご利用誠にありがとうございます。令和5年5月8日より新型コロナウイルス感染症の感染症法上の扱いが2類から5類へと見直されました。順次、研究所のトレーニングルーム使用方法の見直しを行わせていただいております。ご理解とご協力のほど、よろしくお願い申し上げます。

来所時の流れ

① 手洗いと手指消毒【継続】

入室前に手洗いを済ませ、入口で手指消毒を行ってください。

② マスクの着用確認【継続】

マスクの着用は個人の判断とさせていただきます。また、スタッフのマスクの着用は継続させていただきます。ご理解の程、よろしくお願いいたします。（また主治医のいる方は、ご相談されて下さい。）

※咳エチケットとして、即時にタオルやハンカチ等で口と鼻を覆うことができるようにしてください。

③ 検温の実施

入室の際の検温の実施は継続させていただきます。発熱のある方はご利用をお控えください。

④ 受付時の受講証の提出

受講証は受付窓口のスタッフに提出してください。また、ロッカーの鍵は、ご自身で管理してください。

⑤ 機器、用具使用前後の消毒

血圧計、体重計、トレーニングプログラム用ファイル等の使用前は、必ず手指消毒を行ってください。また、血圧計、体重計については、使用後に機器（ボタン等測定時に触れる部分）の消毒もお願いします。

利用時の確認事項

① 発熱や体調不良がある方【新規】

発熱や体調不良の自覚がある方、研究所に一度お問い合わせください。※解熱してから2日間の安静をお願いしております

② 十分な距離の確保

運動の種類、強度、有無に限らず、周囲の利用者及びスタッフ等との距離を確保するよう努めてください。ただし、障がい者の誘導や介助を行う場合を除きます。

③ 施設内の利用人数

利用最大人数は30名といたします。30名を超えた場合は、入口に配置した椅子に座りお待ちください。

④ 更衣室の利用について【変更】

更衣室利用時の人数制限はありません。

シャワー室の利用が可能となります。使用時以外はドアを開け、室内の換気に努めてください。

⑤ 食べ物の持ち込み禁止

飴やガム、お菓子、サプリメント等の持ち込み及び食事は禁止いたします。

⑥ 運動機器・用具使用後の消毒

現在の消毒作業を継続致します。運動機器・用具の使用後は、ペーパータオル（使い捨て）に消毒液を含ませ、使用時に触れた部分を消毒してください。消毒方法については、施設内の掲示物をご確認ください。

⑦ ミニレッスンについて（げんきクラブコース会員様対象）

ミニレッスンの内容を以下の通りに変更させていただきます。

AM：10：40～ スタッフによる対面でのミニレッスン（30分） （予約制：最大16名：先着順）

AM：11：15～ 映像でのミニレッスン（15分） （予約制：最大10名：先着順）

PM：14：40～ スタッフによる対面でのミニレッスン（30分） （予約制：最大16名：先着順）

PM：15：15～ 映像でのミニレッスン（15分） （予約制：最大10名：先着順）

～ 予約のルールについて ～

- 1) 受講証をお渡しの際、受付のスタッフにご予約下さい（電話などでの予約はお受けできません）
- 2) **当日分**の予約のみお受けいたします。
- 3) 予約は**本人様から**のみお受けいたします。
- 4) 一度に予約できるレッスンは1レッスンとさせていただきます。

その他

・紙コップの貸し出しは引き続き行いません。会員様ご自身で水筒やペットボトルをご準備ください。