



再開！再会！

長与スポーツクラブは、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、しばらく活動を休止しておりましたが、6月1日より教室を再開いたしました。6月1日、親子バドミントン、親子卓球を皮切りに、すべての教室を再開しました。

長い休業期間後に、多くの利用会員の方々がまたクラブに参加していただけるのか、とても不安でした。教室を再開して、参加された方々が予想以上に多く、「再会」することができ、大変うれしく思いました。

参加された皆様が、嬉しそうに活動している様子を見て、スポーツのすばらしさを再確認できました。「スポーツには、人を引きつける大きな魅力がある」、そう確信した再開時の再会でした。

コロナ・ウィルス感染症対策を講じたスポーツの工夫例～ウォーキング・ジョギング

① 一人又は少人数で実施

ウォーキング・ジョギングを行う場合は、感染予防の観点から、一人又は少人数で行うようにしましょう。

② 場所は人が多いところを避ける

ウォーキング・ジョギングを行う際には、食料品や日用品の買物等のためにやむを得ず人が集まる場所を避けて行いましょう。また、公園等で行う際には、すいた時間、場所を選んで行いましょう。

③ 他の人との距離の確保

屋外であっても、他の人となるべく距離をとってウォーキングやジョギングをしましょう。ジョギングは、ウォーキングに比べて運動の強度が高く、呼吸が激しくなりますので、ウォーキング以上に他の人との距離をとるようにしましょう。

※ 感染予防の観点からは、少なくとも2mの距離を空けることが適当とされています。

④ 位置取り等

前の人の呼吸の影響を避けるため、可能であれば前後一直線に並ぶのではなく、並走する、あるいは斜め後方に位置取るようにしましょう。すれ違うときも、なるべく互いの距離をとるようにしましょう。その他、ウォーキング・ジョギング中に、唾や痰をはくことは極力行わないようにしましょう。

教室募集状況 (6月時点)

募集中：親子卓球／サッカー／フィットネス教室／親子テニス
募集停止：親子バドミントン／チア・リーディング

特定非営利活動法人総合型SC長与スポーツクラブ

長与小学校体育館内 HPアドレス <http://www.nagayosc.sakura.ne.jp/NSC>

TEL/FAX 095-865-9511 メールアドレス nsc@jewel.ocn.ne.jp

事務所開設時間

月・水・金

14:30～16:30

新しい生活様式

まめに手洗い、手指消毒 咳エチケットの徹底 こまめに換気
身体的距離の確保 「3密」の回避（密集・密接・密閉）
毎朝の体温測定、健康チェック

QRコード HP LINE

