

参加者とご家族の皆様へ

# ころばん塾指導員からのお願い

ころばん塾当日、体調のすぐれないときは  
お休みくださるようお願いいたします。



元気なとき  
参加しましょう

こんなときは  
ころばん塾に  
参加できません



- インフルエンザにかかったとき
- 咳や下痢、吐き気、嘔吐などがあるとき

医師の許可があるまで  
参加できません

- インフルエンザの患者と接触があったとき

患者と接触後  
1週間程度は  
参加できません

会場の健康チェックの結果で  
運動を遠慮していただくとき

**血圧** 170/100mmHg以上のとき

**体温** 37.0℃以上のとき  
(普段より高めるとき)

**脈拍** 100回/分以上または50回/分以下  
脈に異常があったとき

**その他** 体調不良と判断されたとき

自覚症状がなくても、いずれかに該当したときは  
運動ができません。

家族が在宅している

看護師が同行し、帰宅します。  
状況をご家族に説明します。

家族が不在または1人暮らし

緊急連絡先のご家族等に連絡し、帰宅します。  
状況によって、主治医への受診や、救急車を要請する場合があります。



次回の参加について可否を相談します。

スケジュール

- |               |               |                       |
|---------------|---------------|-----------------------|
| 12:30 - 12:40 | お迎え           | 時間が前後しますので家の中でお待ちください |
| 13:00 - 13:30 | 健康チェック・健康相談   | 健康状態の基準に従って判断いたします    |
| 13:30 - 15:00 | 運動指導・レクリエーション | 運動指導員・理学療法士等が指導します    |

送迎の注意点

- ★送迎車の乗降のときは、十分に周囲の安全に気をつけ、スタッフの指示に従って下さい
- ★送迎車の中ではシートベルトを着用してください
- ★途中で下車したり、ころばん塾以外の場所に送迎したりすることはできません
- ★ころばん塾が終わるまでは、会場から買い物などの外出をすることはできません



お休みなどの連絡先

NPO法人 グリーンバスケット

553-9017