

令和3年度 ノルディックウォーキング体験教室 開催要項

1. 趣 旨 気軽に始めることができ、ウォーキング以上、ランニング未満と言われているノルディックウォーキングを通して、体力作りのきっかけを提供し、健康に対する意識を深めてもらう。
2. 主 催 別海町総合スポーツセンター（指定管理者：別海町地域振興財団）
3. 日 程 ①11月5日（金）13：00～14：30
②11月6日（土）10：00～11：30
③11月7日（日）10：00～11：30
※全コース同じ内容
4. 会 場 コース：別海町営全天候型トラック→憩いの森公園散策→ふれあいの家（休憩）
→別海町営全天候トラック
集合場所：別海町営全天候トラックレストハウス前 → 
（雨天時：中止）
5. 持 ち 物 ノルディックウォーキング用ポール、タオル、
運動ができる服装、水分補給用飲み物
●ノルディックウォーキング用ポール貸し出しあり（無料）●
6. 対 象 町内在住者 各コース5名【〆切11月4日（木）】
7. 講 師 別海町地域振興財団職員（INWA&JNFA公認 NWアクティビティリーダー）
8. 参 加 料 無料
9. 申 込 方 法 別海町総合スポーツセンターまでご連絡ください。
TEL：0153-75-2882 FAX：0153-75-0418
Email：sports@betsukai-pf.or.jp
10. そ の 他
 - ・教室中の新型コロナウイルス感染症拡大防止対策につきましては別紙をご覧ください。
 - ・新型コロナウイルス感染拡大防止のため、政府および関係機関の動向等により教室が中止になる場合があります。その場合及び調整中の種目の連絡につきましては、決定次第主催者側からご連絡いたしますが、当財団HPで日程の変更・中止等の情報が確認可能です。
⇒<http://www.betsukai-pf.or.jp/> 
 - ・当教室中に撮影した写真は、当財団HP、ポスター等で使用することがあります。

R3 年度ノルディックウォーキング体験教室 新型コロナウイルス感染症防止対策

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、政府および関係機関の動向等によりやむを得ず、教室が延期または中止になる場合があります。その場合主催者側から連絡いたしますが、下記 URL より別海町地域振興財団のホームページにアクセスしていただくと日程の変更・中止等の情報が確認できるようになっています。

➤ 別海町地域振興財団ホームページ ⇒ <http://www.betsukai-pf.or.jp/>



1. 教室前後を含めた適切な感染予防の実施

- 教室開催中期間、受講者の体調不良、または家族に新型コロナウイルス感染症と診断を受けた者や新型コロナウイルス感染症の疑いがある者がいる場合の教室参加は不可とします。
- 教室開始前（受付時）に参加者及びスタッフの体温測定ならびに体調を確認し、具合の悪い方、体温が高い（37℃以上）の方の参加は不可とします。
- 教室開始前後、教室中も適宜手洗いやアルコール消毒等ができるような環境をつくります。
- 手が触れる場所、共有物はアルコールや次亜塩素酸ナトリウムを含有したものでの消毒を適宜行います。

2. クラスター（集団）感染リスクの高い状況の回避

- 屋内で行う場合は換気の悪い密閉空間にしないよう、換気設備の適切な運転を行い、加えて2か所以上の窓を開け定期的に外気を取り入れる換気を行います。
- 飛沫感染を防ぐための徹底した対策を行う。（声を出す機会を最小限にする、声を出す機会が多い場合には、マスクを着用する）
- 運動中も無理のない範囲でマスク着用を行う。
- 極力密集を避けることが可能な状況をつくる。（2m以上の距離を保つ）

3. 感染が発生した場合、参加者への確実な連絡と行政機関による調査への協力

- 万が一教室開催期間中に参加者及びスタッフ、関係者に体調不良者・感染者が出た場合には、その他参加者に対して確実に連絡を取り症状の確認、保健所などの公的機関に連絡が取れる体制を確保し、感染者と濃厚接触者となった場合には接触してから2週間を目安に自宅待機等が要請される可能性があります。