

# 地域で活動をする団体の皆様へ

～新型コロナウイルス感染症を広げないために～

## 活動の注意点

NO!!3密

「3密（密閉・密集・密接）」を避けて

「新しい生活様式」での活動を心掛けましょう！

体操や集まりは  
3KANを

①窓を開けよう・30分に1回**換気**

KAN



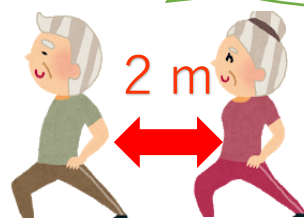
②まずは**短い時間**から

KAN

まずはゆるやかな動きから

③少人数で**間隔**は前後**2m**(最低1メートル)

KAN



今、もう一度確認しよう

最初に、手洗いまたは手指消毒を徹底



熱や風邪症状があるときは休もう



会話するときはマスク着用



熱中症に注意！水分補給を忘れずに



活動を継続するためのチェックポイントを裏面に掲載しています。

あなたの心がけが

自分自身の、そして多くの人の健康を守ります。

「新しい生活様式」で、広めよう健康づくりの輪