

ワンコイン再開についての注意事項

このたびの新型コロナウイルス感染症拡大に伴い、東京都連ワンコイン推手は3月より活動を休止してまいりました。新宿区会場、中央区会場は8月から会場使用が可能となり会場を確保していますが、当面接触を伴う推手の練習には問題があると考え、以下のように進めていこうと考えます。千代田区会場については使用できるようになりましたらHPに掲載いたします。

参加の判断は皆様個人にお任せしますが、感染拡大が収まらない状態での再開となります。先に申しあげましたように推手は現在のところ実施できませんので、参加にあたっては無理をされることの無いようお願いいたします。推手の実施再開につきましては可能と判断した後に別途お知らせいたします。都連HPなども併せてご覧ください。

会場：新宿区：コズミックセンターまたは大久保スポーツプラザ
中央区：京橋プラザ区民館
千代田区：番町小学校

時間：新宿区：毎週火曜 13:15~15:15
中央区：毎週木曜 13:00~15:00
千代田区：毎週木曜 18:30~20:30

内容：

- 1)準備運動
- 2)五防保健功と養生功
- 3)站椿功
- 4)推手の内容を中心とした単独訓練を全体で行う

注意点：

- 1)会場ごとの利用制限人数に従い、換気に留意する。
- 2)体調不良者は参加を見合わせる。
- 3)37.5度以上の発熱者は参加を見合わせる。
- 4)会場に出入りするときはアルコール消毒を行う。
- 5)会場入り口で参加名簿とは別の利用名簿にも氏名・電話番号・体温を記入。
- 6)会場内ではマスクの着用必須。原則マスク着用ですが熱中症予防の為、息苦しさや暑さを感じたら適宜外しましょう。なお、マスクを外しての会話はお控え下さい。
- 7)会場内でも約2mの距離を取り、必要以上の会話は避ける。
- 8)帰宅後も手洗い消毒などを実施する。
- 9)帰宅後感染が疑われるまたは確認された場合、東京都連盟あて速やかに連絡。
- 10)更衣室にも利用人数の制限を設けている場合もありますのでご注意ください。