

教室代表者各位  
研修参加者各位

2025 年 12 月吉日  
楊名時八段錦・太極拳千葉県支部  
支部長 松井將子  
研修担当 島崎重明

## 千葉県支部研修受講者健康管理のお願い

平素から千葉県支部の研修会にご理解、ご協力頂き大変有難うございます。  
教室代表者の皆様には、参加者の皆様へ事前に健康管理について、下記の内容のご説明又は  
回覧等のご手配を下さるようお願いいたします。

♥受講者の皆さま方へ～安全で快適に太極拳を楽しんでいただくためにご協力ください。  
「インフルエンザの感染・带状疱疹の発症」 ～冬から春に増加します！

### ○研修会場入室時のお願い

- 体調確認へのご協力  
当日発熱・風邪症状(強い咳、くしゃみ、咽頭痛など)頭痛・だるさ・息苦しさなど体調不良がある場合には、無理をせず参加をお控えください。
- マスク着用のご協力  
マスクの着用が効果的です。咳やくしゃみをする場合には、咳エチケット(マスク、ティッシュ、ハンカチ等を使って口や鼻を抑える)にご協力ください。
- 手洗い、消毒のご協力  
消毒液は入口、受付等に設置しております。こまめな手洗い、消毒をお願い致します。

○会場内では休憩と無理のない参加をお願い

- ・会場は大ホールですので気温差が生じる場合があります。調節しやすく動きやすい重ね着でご参加ください。
- ・冬場は乾燥により「かくれ脱水」が起こりやすくなります。こまめな水分補給をお願いいたします。
- ・足がつる、立ち眩みがある等、体調を崩された方は、すみやかに青の名札を付けた救護係又は赤の名札を付けた支部役員にお申し出ください。

○ケガ、病気無くご帰宅されて～研修終了です

♥ ご理解、ご協力に感謝いたします。