

教室代表者各位
研修参加者各位

2026年3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。
春の終わりから駆け足で夏を迎える季節～「熱中症・脱水症・気温差に気を付けましょう」

○研修会場入室時のお願い

♥ 体調確認へのご協力

前日から十分に睡眠をとり、当日朝食を摂取、「今日は元気かな？」とご自身の体を確認してみてください。熱っぽい、怠い、めまいがする、息苦しい、体のどこかが痛いときは無理をせず、参加をお控え下さい。

♥ 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

♥ マスク着用のご協力

必要時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。

♥ 脱水症予防

喉が乾く前に、こまめに水分補給を行いましょう。

♥ 温度差対策

会場は大ホールのため気温差が生じる場合がありますので、温度差に合わせて脱ぎ着し やすい服装でお越しください。

♥ 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、ご協力感謝いたします。