

11月練習計画表

	活動内容	時間	場所	備考
3(祝)	全日本出場者撮影 選手コース	15:15~17:00 17:00~18:30	菅田公民館	
6(土)	通常コース	16:00~17:00	国立大洲青少年 交流の家体育館	※縄のまっちゃん指導
7(日)	全日本出場者撮影	17:00~19:00	菅田公民館	
10(水)	全日本出場者撮影	18:30~20:00	菅田公民館	
13(土)	通常コース 全日本出場者撮影 体操教室	16:30~17:30 17:40~19:10 19:10~20:10	菅田公民館	選手コースで全日本に出場し ない人は通常コースに参加
14(日)	全日本出場者撮影 選手コース(自主練習)	15:00~17:00 17:00~18:30	菅田公民館	
17(水)	選手コース	18:30~20:00	菅田公民館	
20(土)	通常コース	16:00~17:00	国立大洲青少年 交流の家体育館	※縄のまっちゃん指導
21(日)	選手コース(自主練習)	17:00~18:30	菅田公民館	
24(水)	選手コース	18:30~20:00	菅田公民館	
27(土)	通常コース 選手コース 体操教室	16:30~17:30 17:40~19:10 19:10~20:10	菅田公民館	
28(日)	選手コース(自主練習)	17:00~18:30	菅田公民館	16:00~自主練可

コロナウイルス感染症拡大防止のため、次のことに御協力ください。

【参加者の遵守事項】

- 参加前には検温、体調チェックを行うこと
- 以下の事項に該当する場合は、自主的に参加を見合わせること
 - ・体調がよくない場合（例：発熱・咳・咽頭痛などの症状がある場合）
 - ・同居家族や身近な知人に感染が疑われる方がいる場合
 - ・過去 14 日以内に政府から入国制限、入国後の観察期間を必要とされている 国、地域等への渡航又は当該在住者との濃厚接触がある場合
- マスクを持参すること（スポーツを行っていない際や会話をする際には マスクを着用すること）
- こまめな手洗い、アルコール等による手指消毒を実施すること