

# 12月練習計画表

	活動内容	時間	場所	備考
1(水)	選手コース	18:30~20:00	菅田公民館	
4(土)	お休み			※指導者不在のため
5(日)	通常コース 選手コース	16:00~17:00 17:00~18:30	菅田公民館	
8(水)	選手コース	18:30~20:00	菅田公民館	
11(土)	通常コース 選手コース 体操教室	17:15~18:15 18:15~19:15 19:10~20:10	菅田公民館	※会場の都合で時間変更
12(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
15(水)	選手コース	18:30~20:00	菅田公民館	
18(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	※クリスマス会
19(日)	選手コース(自主練習)	17:30~19:00	菅田公民館	
22(水)	選手コース	18:30~20:00	菅田公民館	
25(土)	お休み			※指導者不在のため
26(日)	お休み			※指導者不在のため

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