

光都ふれあいウォーク

募 集 要 項

播磨科学公園都市のまちなみと自然を楽しみながら、ウォーキングをします。

開催日時 令和4年4月9日（土） 午前8時30分集合
【雨天中止】

集合場所 播磨科学公園都市 芝生広場 上郡町光都2丁目



参加にあたってのご注意

- ◆ 当日受付時に、裏面「参加者名簿（当日提出）」を必ず提出してください。
- ◆ コースは、播磨科学公園都市内です。
- ◆ しっかりとした足ごしらえをしてご参加ください。
- ◆ 小学生以下の方は保護者同伴でご参加ください。
- ◆ 参加者は当日の体温を測定の上、万全な体調のなかでご参加ください。
- ◆ 飲み物・帽子・タオル・雨具、杖やポールなどは各自でご用意ください。
- ◆ 新型コロナウイルス感染拡大の状況により、やむをえず中止する場合や、内容を変更する場合がありますので、ご了承ください。
- ◆ 各自感染防止対策を講じた上で、自由歩行となります（裏面の「参加の時のお願い」をご一読ください）。

申込方法

申込先（播磨高原広域事務組合）へ直接電話あるいはFax、メールで、参加申込者（お名前）・ご住所・年齢・電話番号（緊急連絡先）を明記の上、お申し込みください。

募集定員

80名程度

申込締切

令和4年3月22日（月）17時まで
（事前予約制・当日の参加申込はできません。）

申込先

播磨高原広域事務組合
〒678-1205 赤穂郡上郡町光都3丁目5-1
TEL 0791-58-0575 FAX 0791-58-0002
E-mail : somu@harimakogen.jp
HP : <http://www.harimakogen.jp/>



光都ふれあいウォーク FAX 申込書・（兼「参加者名簿（当日提出）」）
 （Fax 0791-58-0002／播磨高原広域事務組合 宛）

参加申込者 （お名前）		年齢	
ご住所			
電話番号		携帯番号 （当日連絡先）	
当日の体温	℃	<input type="checkbox"/> 下記「参加の時のお願い」を確認、了承しました。 （□に✓（チェック）印をお願いします。）	

参加の時のお願い

- ◆参加者を把握するため、「兼参加者名簿（当日提出）」を全員分ご提出ください。
 - ・「兼参加者名簿（当日提出）」は、当日受付での密を避けるため、ご自宅で記入しご持参ください。
- ◆以下に該当する場合は、自主的に参加を見合わせてください。
 - ・体調がよくないとき（例：発熱、咳、咽頭痛、味覚・嗅覚障害などの症状があるとき）
 - ・同居家族や身近な知人に、感染症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る国、地域への渡航または当該在住者との濃厚接触がある場合
- ◆万全な体調管理をしましょう。
 - ・体調の変化等にご留意ください。
 - ・熱中症対策も忘れずに実施しましょう。
- ◆感染予防のための基本的な対策は各自で実践しましょう。
 - ・マスクの正しい着用
- ※マスクを着用して運動すると、十分な呼吸ができない・体温を下げにくく熱中症になりやすくなるなど、人体に影響を及ぼしますので、息苦しい時などはすぐにマスクを外すなど、決して無理はしないでください。
- ※受付・休憩などで、人と会話する時はマスクを着用しましょう。
 - ・人との十分な距離の確保
- ※他の参加者やスタッフとの距離を 2m（最低 1m）確保しましょう。
- ※前の人の呼気による影響を避けるため、可能なら並走、または斜め後方に位置をとりましょう。
- ※運動強度が上がると呼吸も荒くなりますので、普段より距離を空けるようにしましょう。
- ※休憩時においても「3つの密」を避ける。
 - ・会話は控えめにしましょう。特に大きな声での会話は、ご遠慮ください
- ※会話が必要な時は、マスクを着用しましょう。
 - ・休憩時などの手洗い・手指消毒の実施
- ※ウイルスは目に見えませんが、こまめに手を洗いましょう。
- ※タオルの共有はやめましょう。
- ◆周囲の人への思いやりを忘れずに
 - ・他の参加者の体調に異変を感じたら、スタッフまでお声がけください。
- ※体調の変化に自身で気が付かない場合があります。熱中症には気を付けましょう。
- 感染防止のため、「参加の時のお願い」を守り、イベント当日はスタッフの指示にご協力ください。