

<活動内容の制限について>

○スポーツ

実施が可能なもの	実施できないもの
相手と組み合わない柔道・合気道・空手の練習など	接触をともなう対戦形式の柔道・合気道・空手など 飛沫をともなう吹き矢

○ダンス

実施が可能なもの	実施できないもの
人と触れない練習	接触をともなう社交ダンス・フォークダンス・チアダンスなど

○演奏

実施が可能なもの	実施できないもの
弦楽器・打楽器などの管弦楽の練習	飛沫をともなうトランペット・ハーモニカ・オカリナ・尺八等の吹奏楽器の演奏

○歌・演劇

実施が可能なもの	実施できないもの
合唱におけるハミングの練習、身体表現のみの演劇の練習	発声をともなうカラオケ・合唱・詩吟・謡曲・演劇など

○朗読・語学

実施が可能な条件	※以下の条件を満たせない場合は、実施不可	
①マスク着用	②声のトーンを落とす	③1.5mの距離を確保

○囲碁・将棋等の遊戯

実施が可能な条件 ※以下の条件を満たせない場合は、実施不可

- | | |
|-------------------|----------------|
| ①活動前後の手指消毒・手洗いの徹底 | ②マスクの着用 |
| ③人との接触、会話を控える | ④対面する時間を極力短くする |

○調理、茶道、飲食

実施が可能な条件

※一定時間マスクを取り、食べる、飲む、話すなどの行為はリスクが高いため、以下の条件を満たせない場合は、実施不可

- | | | |
|---|---------|----------|
| ①1.5m以上の距離の確保 | ②会話を控える | ③対面にならない |
| ④食器等を共有しない。なお、洗剤で洗浄できない茶器を使用する場合は利用不可とする。 | | |

共通の活動上の注意事項

- ① 活動の前後及び休憩時間等についても対策を行う。(更衣室、控室等の行為)
 - ・着替え時等に会話を控え、密な状態を作らない。
 - ・人との距離を空け、飲食を禁止するとともに共有する時間を短くする。
- ② 見学時においても一定距離を空け、声を出さない対策を行う。
- ③ 換気を十分に行う。(目安：30分に1回以上)
- ④ 活動前後の手指消毒、手洗いをこまめに行う。

※共有する物は汚染されたものとして扱う。

【手指消毒の意味】

活動前・・・新たに余分なものをつけない・持ち込まない。

活動後・・・汚染されたもの(共有する物)を触った後、清潔にするため。