

感染症予防型ふまねっとモデル教室のご案内 2020年12月改正

認定NPO法人ふまねっと事務局では、新型コロナウイルス感染症予防のため、2020年5月より、感染症予防型ふまねっと教室の参考となるよう、モデル教室をご案内して参りました。この度、皆様より頂いたご質問やご提案、及び厚生労働省による公開情報に沿って、内容を修正及び追加しましたので、改めてご案内いたします。

～サポーターと参加者みんなで取り組む予防策～

1. 発熱や風邪症状のある方及び同居人に同じ症状がある人は参加を控える。
2. マスク着用する。
3. 定期的に部屋の換気をする。
4. 隣の人との距離を2m（最低1m）保つ。
5. 参加者どうしの握手やハイタッチなどの接触をひかえる。
6. 大きな声を出す機会を少なくする。
7. 教室の参加前後は手洗いをする。
8. 夏場は熱中症対策をする（水分補給、室温管理、暑い日の中止の検討）

～サポーターが取り組む予防策～

1. 参加者の定員は、1つのふまねっとに8人まで。
2. ふまねっとの配置は配置図を参考に参加者のイスの間隔を空ける。
3. ふまねっとの上を歩く参加者の人数は一人ずつ。
4. 声かけの立ち位置は、参加者の横や斜め後ろから2m（最低1m）の距離を保つ。
5. 歌をうたう人数を限定する。
6. 交差（すれ違い）ステップは控える。
7. ふまねっとを触った後は手指消毒をする。参加者に触れないように伝える。

～交流を楽しむ工夫～

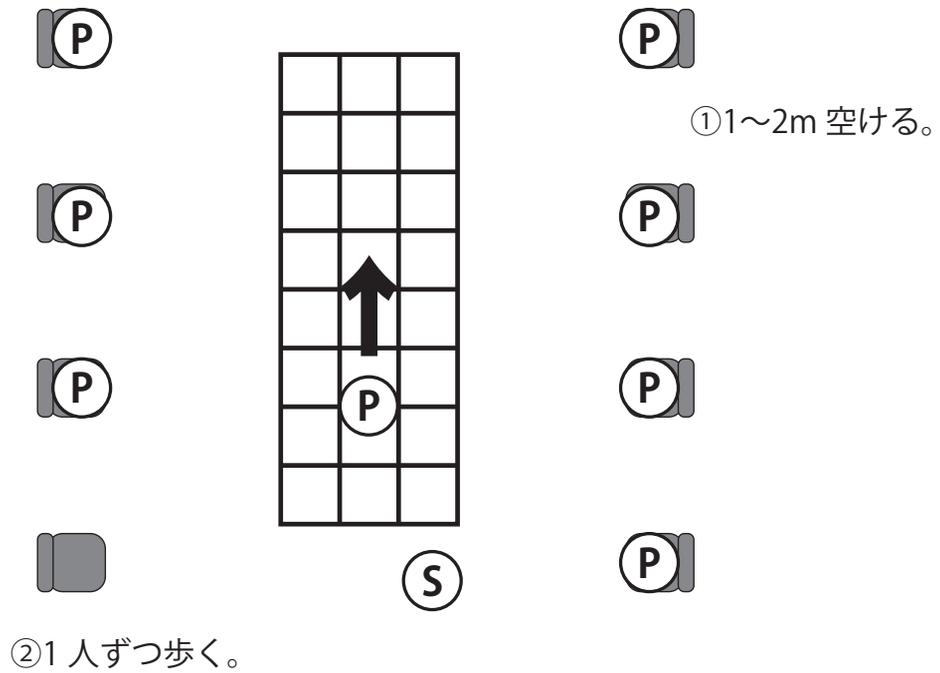
1. 拍手はなるべく大きく！
2. 距離を保ってエアータッチ！（ハイタッチのふり）
3. 間隔を空けて一列レクステップ！（前の人と4マス空けてみんなで一列になって動きをあわせるステップ）
4. 教室用音楽CDの曲にあわせて歩く！

～よくある質問～

- Q. 歩行が不安定で、サポーターが側にいないと転倒の恐れのある方への対応について
- A. 例えば、①ご家族に付き添っていただく。②感染対策が必要な期間は教室への参加をお休みしていただき、「おうちでふまねっと」教材を活用してご自宅で運動を継続していただく。などの方法があります。対応方法は、担当サポーター全員で合意を形成しましょう。
- Q. ふまねっとの清掃方法について
- A. 中性洗剤を含んだ濡れ布巾で拭く。（アルコール消毒は劣化の可能性があります。）

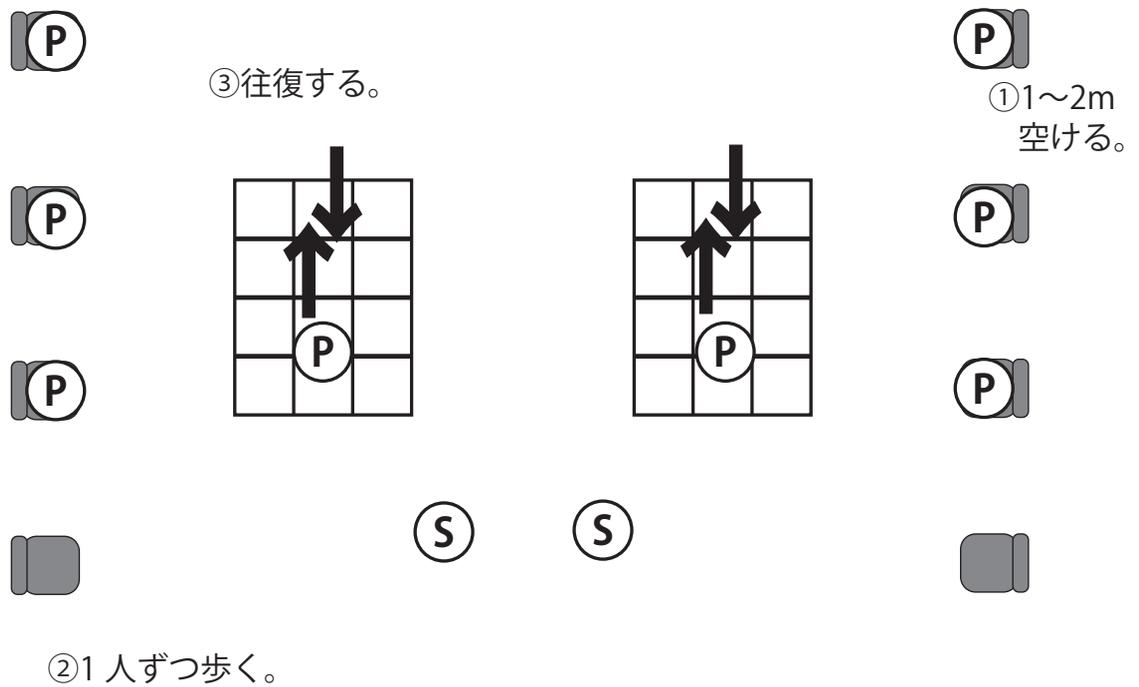
感染症予防型 A 方式

レギュラーサイズのふまねつとを使用し、ふまねつとの両側にイスを配置する。



感染症予防型 B 方式

ハーフサイズのふまねつとを使用し、班を分ける。



(P) : 参加者

(S) : サポーター

◎感染症予防型ふまねっと教室の映像！

YouTube 動画

動画の URL ⇒ <https://youtu.be/5dawhLdn1XA>

- 動画の QR コード

スマートフォンで読み取ってご覧ください。⇒



◎感染予防型ふまねっと教室がもっと楽しくなる！

音楽 CD シリーズ

- 教室用音楽 CD 「FUMANET MUSIC」(税込 1,000 円)
- レクリエーションステップ集第 1 巻音楽 CD【前編】(税込 1,200 円)

◎おうちでふまねっと運動ができる！

DVD シリーズ

自宅でふまねっとを楽しむための教材「DVD・練習帳・紙ふまねっと」のセットです。

- 「おうちでふまねっと入門セット」(税込 2,000 円)
- 「おうちでふまねっと初級・中級・上級セット」各 (税込 3,960 円)

申込は、FAX またはホームページ (<https://fumanet.official.ec/>) より承っております。

◎おうちでできる体験ステップの無料パンフレット！

- おうちでふまねっと応援パンフレットダウンロード

⇒<https://www.1to3.jp/whatsnew.cgi?lv=20201215161058>

【問い合わせ先】 認定 NPO 法人ふまねっと事務局

TEL011-807-4667 FAX011-351-5888

Mail info@1to3.jp HP <https://www.1to3.jp/>

～3つの密（密閉・密集・密接）を避けて3つの心がけ～



手 洗 い



マ ス ク



距 離