

パワーリハビリでご利用のみなさまへ

確認項目	注意点等
トレーニング室休止以降に心や身体の不調はないか？	<ul style="list-style-type: none"> • 感染予防のため不調の場合は必ずという訳ではないが、症状の程度や経過によっては受診する。 • 十分な睡眠、十分な栄養、適度な運動、規則正しい生活を送り、体調管理に努める。 <p>※感染症の疑いに関する相談（4/8 新聞折り込みを参照）は、2日程度様子を見たのち、かかりつけ医へ電話する。かかりつけ医がいない場合は、帰国者・接触者相談センター（22-4112、夜間・緊急時は21-6226）へ電話する。</p> <p>※一般的な相談は、地域包括支援センターへ。</p>
不要不急の外出は自粛する。	<ul style="list-style-type: none"> • 3密（密閉、密集、密接）を避ける。 • 感染を恐れ外出を控えすぎて、「生活不活発」にならないように健康な状態を保つ。（4月上旬の町内回覧を参照） <p>* 人混みを避けて、散歩などの外出を行う</p> <p>* 家でできる用事や趣味等で体を動かす</p> <p>* 普段している体操等を自宅で継続</p>
食事は3食きちんととる。食欲はあるか？味覚はあるか？	<ul style="list-style-type: none"> • バランスのよい食事をする。 • 買い物を極端に控えることにより、必要な栄養が不足しないように注意する。 • 味覚が無い場合は、かかりつけ医または帰国者・接触者相談センターへ。
その他、生活上の困りごとはないか？	<ul style="list-style-type: none"> • 困ったことがあればお近くの地域包括支援センターへ。 <p>中地域包括支援センター 24-6715 東地域包括支援センター 31-2122 西地域包括支援センターまちなか 20-1535 西地域包括支援センターあかさかやま 41-5612 南地域包括支援センター 31-4515 北地域包括支援センターはらまち 24-4201 北地域包括支援センターにしやま 47-7509</p>

よくある質問

再開の時期はいつですか？	<ul style="list-style-type: none"> • 現在、市から「当面の期間休止」の指示が出ています。再開時期についても、市から指示が出ますが現時点では未定です。
骨筋ポイントはどのようになりますか？	<ul style="list-style-type: none"> • 休止期間があったため、特典引き換えポイントは40ポイントに変更になりました。また、申請期限は、ポイント通帳に4/24と記載してありますが延長します。延長期間や特典に関する事などをパワーリハビリ再開と併せて案内しますのでご確認ください。

教室（全 10 回）の途中で中断になったのですが、再開後はどうなりますか？
再開後にキャンセルをした場合、残数分の返金がありますか？

- 教室は中断したところからの再開になります。以前説明した内容は、再度説明させていただきます。
- 教室の人に限らず回数券の返金はできません。
なお、回数券をお持ちの方は、有効期限が切れてもご利用いただけます。（利用券に記載のある会場でのみ使用可能）