



# カルスポクラブ

《参加資格》 18才以上で運動しても健康上問題のない方で40分以上続けて走れる方。  
 (所定の健康チェック表で健康である旨の誓約書の提出が必要)

《内容》 走力別に分かれてのグループ走練習会

コース	①火曜コース	②水曜コース	③木曜コース	④3日間コース
集合場所	コミセン体育館 1F会議室	中央公園 坊っちゃんスタジアム スポーツフロア	市民会館 第1会議室	※①②③の 各コースに参加可

※グループなどの詳細は財団HP、各練習会の報告などはFacebookにてご確認ください  
 HP⇒<http://www.cul-spo.or.jp/> Facebook⇒<https://www.facebook.com/culspo/>

《日程》 平成30年10月2日(火)～平成31年3月20日(水) 各コース 毎週19:00～20:30  
 ※①12/25、1/1、3/26 ②12/26、1/2、3/27 ③11/29、12/27、1/3、3/21、3/28 を除く

《参加費用》 ①②③12,000円、④20,000円(それぞれの初回に現金にて)

《準備物》 運動できる服装、ランニングシューズ、タオル、飲料水、健康チェック表(兼誓約書) ※要捺印

《申込方法》 はがきもしくは体育館・温水プールにある所定の申込み用紙に記入の上、お申し込みください。

申込締切 9月25日(火)必着 **若干名募集中!** ※3施設の窓口でも受け取ります。

〒790-0012 松山市湊町7丁目5番地  
 松山市総合コミュニティセンター体育館・温水プール TEL 089-943-8188

-----<キトリ>-----

## 《カルスポクラブ 後期:10月～3月》申し込み

30年後期 302

ふりがな				性別	男・女
氏名					
郵便番号(〒)			どちらかに☑を	<input type="checkbox"/> 新規受講	<input type="checkbox"/> 継続
住所					
電話番号(自宅)	-	-	電話番号(携帯)	-	-
生年月日(西暦)	年	月	日	年齢	歳
希望コース	<input type="checkbox"/> ①火曜コース <input type="checkbox"/> ②水曜コース <input type="checkbox"/> ③木曜コース <input type="checkbox"/> ④3日間コース(火水木) コミセン体育館    中央公園    市民会館    3施設				

※裏面に参加にあたってのお知らせが記載されていますのでよくお読みください。前期参加者は名前と電話番号のみご記入ください。

#### 【お知らせ】

- ※ 平成30年度の教室に初めて参加される方は健康チェック表(誓約書)の提出が必要です。教室は運動をしても健康上問題のない方が参加できます。健康チェック表の内容をよく読んで参加初日に提出してください。コミュニティセンター体育館HPのスポーツ・フィットネス教室案内からダウンロードできます。  
(誓約書は記入もれがないようお願いいたします。特に名簿管理上、お名前のふりがなを必ず記入していただくようお願いいたします。)
- ※ 教室中は怪我のないよう十分注意してください。また応急手当は施設職員が行います。何かありましたら担当指導者にお知らせください。教室中での怪我の補償については下記の金額となります。  
(財団加入保険・・・死亡 500 万円、入院 3,000 円、通院 2,000 円)
- ※ 本申込書に記載された個人情報については教室実施に必要な諸連絡、当財団主催事業の案内のため使用させていただき、お客様の許可なく他の目的には使用いたしません。当財団では、個人情報の収集・利用・管理について、公益財団法人松山市文化・スポーツ振興財団個人情報保護規程に基づき適正に取り扱います。
- ※ 主催者(公益財団法人 松山市文化・スポーツ振興財団)にて写真撮影を行い、広報として情報誌・ホームページ等に掲載する場合があります。また報道機関や主催者の許可した業者が撮影を行い、テレビ放映や新聞・雑誌・インターネット等に掲載される場合もあります。予めご了承ください。
- ※ 悪天候(警報発令)の場合教室参加者の往復途上の安全の為教室を中止いたします。中止の案内は教室開始の2時間より前にホームページに掲載いたします。アドレス <http://www.cul-spo.or.jp/>

#### ●受講開始まで

- ・ 体調を調べましょう。体調が悪くなったり、都合で受講できなくなったら早めに下記までご連絡ください。
- ・ 受講までに健康診断を受診されることをお勧めいたします。

#### ●受講当日

##### 《受付方法》

- ・ 初回受付時に受講料(現金)と健康チェック表(兼誓約書)を集めさせていただきます。
- ・ 体調が悪い場合はお休みしてください。初回受付は2回目以降でかまいません。

##### 《持ってくるもの》

###### 初回

- ・ 健康チェック表(兼誓約書) ※本人の署名捺印、緊急時連絡者・連絡先を記入したもの
- ・ 受講料①②③: 12,000 円、④: 20,000 円 ※現金のみ
- ・ 運動できる服装、ジョギングシューズ、タオル、飲料水

###### 2回目以降

- ・ 運動できる服装、ジョギングシューズ、タオル、飲料水

##### 《教室終了後》

- ・ 貴重品等につきましてはご自身での管理をお願いいたします。

※ 日程は会場の都合等で変更になる場合があります。ご了承ください。

※ 運動中は暑くなりますので、教室前から水分補給を行い、教室中もこまめな水分補給を心がけてください。また体調に気をつけてご自身で体調が悪いときは無理をしないようにしてください。

※ カルスポクラブに関するお問い合わせは TEL 089-965-3000(中央公園 カルスポ担当者)