

準備運動、ペース配分、フォームなどをアドバイス。

会議室



はじめてのジョギング教室

1月～3月コース

ジョギングは走りやすいシューズと動きやすいウェアさえあれば簡単に始めることができます。「走ってみたい!」と思い立ったその気持ちを大切に、始めの一步を踏み出してみましょ。はじめてのジョギング教室へのご参加お待ちしております。

《対象》 18才以上で5分以上続けてジョギングしても健康上問題のない方。
(健康チェック表で健康である旨の誓約書の提出が必要)

《集合場所》 Aコース: コミセン体育館会議室、Bコース: 中央公園スポーツフロア、Cコース: 市民会館第1会議室
※雨天時は室内で座学や補強運動等を実施。

《時間》

	火曜日(10回)	水曜日(10回)	木曜日(10回)
19:00 ~ 20:30	Aコース (コミュニティセンター体育館会議室集合)	Bコース (中央公園スポーツフロア集合)	Cコース (松山市民会館第1会議室集合)
日程	1月 8日・1月15日・1月22日 1月29日・2月 5日・2月12日 2月19日・2月26日・3月 5日 3月12日	1月16日・1月23日・1月30日 2月 6日・2月13日・2月20日 2月27日・3月 6日・3月13日 3月20日	1月10日・ 1月17日・ 1月24日 1月31日・ 2月 7日・ 2月14日 2月21日・ 2月28日・ 3月 7日 3月14日

《定員》 各コース20名(応募多数の場合は抽選)

《準備物》 運動できる服装、ジョギングシューズ、タオル、飲料水(ペットボトル等の蓋付き)
反射タスキ(お持ちの方のみ) 平成30年度健康チェック表兼誓約書(未提出の方)

《参加費用》 受講料/各コース 6,000円(初回受講日に現金にて)

《申込方法》 はがき、もしくは各施設にある所定の申込用紙に記入の上、各施設の窓口へ提出。

申込締切: 12月25日(火)必着

<送付先> 〒790-0012 松山市湊町七丁目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

<キリトリ>

12/25(火)締切

《はじめてのジョギング教室》申し込み

30年4期

ふりがな			
氏名			
郵便番号(〒)	-		
住所			
電話番号(自宅)	-	-	電話番号(携帯)
生年月日(西暦)	19	年	月 日
性別	男	・	女
希望コース (希望コースに☑を)	<input type="checkbox"/> Aコース(火曜/コミセン) <input type="checkbox"/> Bコース(水曜/中央公園) <input type="checkbox"/> Cコース(木曜/市民会館)		

※裏面に教室参加にあたっての注意事項が記載されております。同意の上お申込下さい。

【注意事項】

- 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兼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下さい。松山市総合コミュニティセンターHP事業案内「スポーツ・フィットネス教室」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下さい。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下さい。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。予めご了承下さい。
《松山市文化・スポーツ振興財団HP ⇒ 松山市総合コミュニティセンター ⇒ カルスポトレーナーズブログ》
- 悪天候の場合教室を中止することがあります。中止の案内は教室開始の2時間前にはホームページに掲載いたします。<http://www.cul-spo.or.jp/>
- 会場の都合等で急遽日程が変更になる場合がございます。予めご了承下さい。

● 受講開始まで

- ▶ 健康チェック表兼誓約書をチェックし、ご自身の健康状態を確認してください。誓約書には必ず本人の署名捺印、緊急時連絡者・連絡先の記入をお願いします。(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頂くようお願いいたします。)
- ▶ 日頃から運動に対して身体を慣らしておくことも大切です。教室開始までに少しずつ運動(遊び)を通じて身体を慣らしておきましょう。

● 受講当日

《準備物》

- ▶ 平成30年度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(初回のみ) ▶ 運動できる服装、ジョギングシューズ、タオル、飲料水、反射タスキ(反射タスキはご用意しておりますが、お持ちの方はご持参願います)

《受付方法》

- ▶ 各集合場所で教室名とお名前を言っていただき、受講料(初回のみ)をお支払い下さい。
- ▶ 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。

《教室中》

- ▶ 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下さい。
- ▶ 教室中に「めまい」「頭痛」「吐き気」「身体がだるい」などの症状があればすぐに運動を中止して下さい。

教室に関するお問合わせは TEL 089-943-8188(松山市総合コミュニティセンター体育館・温水プール)