

これからもずっと元気に歩き続けるためのエクササイズ



ウォーキングコンディショニング

7月30日(金)

ちょっとした空き時間を利用して、お手軽にカラダを動かす事ができ、経済的にも嬉しい「ワンコインフィットネス」。
日々の生活に運動を取り入れて、健康的で楽しい毎日を送りましょう！



- 《 対 象 》 18才以上で運動しても健康上問題のない方 ※健康状態確認票（兼誓約書）の提出が必要となります。
- 《 内 容 》 正しく美しく歩く為に効果的なエクササイズ（ストレッチ・筋力トレーニング）を行います。
- 《 会 場 》 松山市総合コミュニティセンター体育館会議室（松山市湊町7丁目5番地）
- 《 日 時 》 令和3年7月30日（金） 10:00～11:00
- 《 指 導 員 》 公益財団法人松山市文化・スポーツ振興財団 健康運動指導士（岡田）
- 《 定 員 》 13名（応募多数の場合は抽選となります）
- 《 準 備 物 》 運動できる服装、マスク、屋内シューズ、タオル、飲料水（ペットボトル等の蓋付きをお願いします）、令和3年度健康状態確認票（兼誓約書）※今年度（2021年4月1日～2022年3月31日）未提出の方500円（受講日にお納め下さい）
- 《 参加費用 》
- 《 申込方法 》 カルスポねっと（WEB申込システム）、はがき、メール、所定の申込用紙に記入の上お申し込み下さい。郵便番号・住所・氏名（ふりがな）・電話番号・生年月日・年齢・希望コースを書いて申込期間7月20日（火）必着。応募多数の場合は抽選となります。
〒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内スポーツ振興課まで
メールアドレス spo-promo@cul-spo.or.jp
- 《 問い合わせ 》 公益財団法人松山市文化・スポーツ振興財団 事業振興部スポーツ振興課 TEL 089-909-6154

※教室中は運動時に適したマスクやネックゲイター等の着用をお願いいたします。ただし、マスク着用時には心拍数や呼吸数、体感温度が上昇し、熱中症のリスクが高くなるおそれがあるので、こまめな水分補給を心がけてください。また、息苦しさを感じた時は周囲の人との距離を十分にとれる場所でマスクを一時的にはずして休憩をとるなど無理をしないでください。
※教室参加時（毎回）にはコロナ予防チェックシート（兼出席確認票）のご提出をお願いしております。過去2週間において全ての項目に問題のない方のみご参加頂けます。ご理解ご協力をお願いいたします。
※安全面からも参加人数には限りがございます。お休みされた場合に他コースへの振替はご遠慮ください。
※警報発令等がない場合は雨天時も教室は開催いたします。

ご参加される皆様の健康と安全を最優先するため、新型コロナウイルスの感染拡大の状況によって、教室を中止（延期）する場合があります。開催の有無は財団ホームページ（<https://www.cul-spo.or.jp/>）にてお知らせいたします。
なお、教室での新型コロナウイルス感染拡大防止対応につきましては、別紙に記載しております内容をご確認いただき、同意の上お申込みください。

スマホやパソコンで24時間365日

カンタン申込

カルスポねっと

教室申込がとっても便利な

Web申込システムを導入しました。

夜寝る前や外出先など、いつでもどこでも申込ができ、ハガキや切手、電話代も節約できます。是非、ご登録いただきご活用ください。



<https://www.cul-spo.or.jp/login/>

【注意事項】

- 今年度（2021年4月1日～2022年3月31日）の公益財団法人松山市文化・スポーツ振興財団スポーツ教室に初めて参加される方は健康状態確認票（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。健康状態確認票（兼誓約書）の内容をご確認の上、受講日にご提出ください。健康状態確認票（兼誓約書）は当財団ホームページからダウンロードできます。（記入もれがないようお願い致します。特に名簿管理上、お名前のふりがなを必ずご記入ください。）
- 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右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）
- ご提出いただきました申込書については、教室実施に必要な諸連絡、当財団主催事業の案内以外には一切使用いたしません。
- 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。
《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時間より前に公益財団法人松山市文化・スポーツ振興財団HPに掲載いたします。 <https://www.cul-spo.or.jp/>
- 会場の都合等で急遽日程（曜日・時間）が変更になる場合がございます。予めご了承ください。

● 受講開始まで

- ▶コースによっては抽選を行いキャンセル待ちの方もいらっしゃいます。都合で受講できなくなった場合にはお早めにご連絡ください。
- ▶健康状態確認票（兼誓約書）でご自身の健康状態を確認してください。健康状態確認票（兼誓約書）には必ず本人の署名、緊急時連絡者・緊急時連絡先の記入をお願いします。（記入もれがないようお願い致します。特に名簿管理上、お名前のふりがなを必ずご記入ください。）
- ▶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を通じて身体を慣らしておきましょう。

● 受講当日

《準備物》

- ▶令和3年度健康状態確認票（兼誓約書） ▶受講料 ▶運動できる服装 ▶マスク ▶屋内シューズ ▶タオル ▶飲料水(ペットボトル等の蓋付きをお願いします。)

《受付方法》

- ▶参加される皆様には手指消毒及び検温をお願いしております。
- ▶コロナ予防チェックシートの項目をご確認いただき、ご署名のうえ、参加日（毎回）にご提出ください。全ての項目に問題のない方のみ教室にご参加頂けます。
- ▶教室集合場所受付で教室名とお名前を言っていただき受講料をお支払いください。
- ▶今年度（2021年4月1日～2022年3月31日）に健康状態確認票（兼誓約書）未提出の方は受付時に集めさせていただきます。（教室会場にもご用意しておりますが、密集回避の為できるだけ事前記入にご協力ください。）

《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ください。
- ▶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ください。
- ▶教室中は運動時に適したマスク（ネックゲイター等）の着用をお願いいたします。息苦しさを感じた時はすぐに外し、休憩をとるなど無理をしないでください。

● Sport in life プロジェクト

公益財団法人松山市文化・スポーツ振興財団は、スポーツ庁が推進するプロジェクト「Sport in Life」への参画を認定されました。

「Sport in Life」とは、「一人ひとりが自然とスポーツを楽しみ、そしてスポーツを通じて健康になったり、毎日をいきいきと過ごせるようになり、そんな一人ひとりの活力ある生活を少しでも後押しさせていただきたい」という想いでスポーツ庁が推進し、自治体・スポーツ団体・経済団体・企業などが一体となり、2020東京大会のレガシーとして国民のスポーツ参画を促進するためのプロジェクトです。

当財団では本プロジェクトのシンボルであるロゴマークのもと、市民の皆様の健康維持・増進のため、そして元気で生きがいを持って暮らせる街作りのために、スポーツ庁や関係団体と共に「Sport in Life」を促進して参ります。

教室に関するお問い合わせは TEL 089-909-6154（公益財団法人松山市文化・スポーツ振興財団 事業振興部スポーツ振興課）

カルスポネットとは

公益財団法人松山市文化・スポーツ振興財団管理施設（松山市総合コミュニティセンター・松山市民会館・松山中央公園・松山市立埋蔵文化財センター/松山市考古館・松山市野外活動センター・北条スポーツセンター）で開催する事業（講座・教室・イベントなど）の申込を、スマートフォンやパソコンからWeb上で完結できるサービスです。

新型コロナウイルスの感染拡大で私たちの生活は一変し、人との接触を強く意識するようになりました。仕事や生活でもリモートワークやオンラインショッピングなど、「非接触」「非対面」の方式が続々と取り入れられています。

そしてこのウイルスとの戦いも長期化が予想されている今、市民の皆様安心して当財団主催事業の申込をしていただけるようにWeb申込システムを導入いたしました。是非、多くの皆様にご登録いただきご活用いただきますようお願い申し上げます。

「新型コロナウイルス感染状況に応じた注意喚起（スポーツ事業）」

教室参加の皆様には、新型コロナウイルス感染状況に応じた適切な注意喚起等を行わせていただいております。下記の内容をご確認いただき、同意の上ご参加（お申し込み）ください。

規制の多い中での教室実施となりますが、ご理解とご協力を賜りますよう宜しくお願いいたします。

■次の症状や該当する点がある方は教室への参加をご遠慮ください。

- ・平熱を超える発熱がある方。
- ・咳、のどの痛みなど風邪の症状がある方。
- ・だるさ（倦怠感）、息苦しさ（呼吸困難）、嗅覚や味覚の異常がある方。
- ・体が重く感じる、疲れやすい症状がある方。
- ・新型コロナウイルス感染症陽性とされた人との濃厚接触がある方。
- ・同居家族や身近な知人に新型コロナウイルスの感染が疑われる人がいる方。
- ・過去14日以内に政府から入国制限、入国後の観察期間を必要とされている国、地域等への渡航又は当該在住者との濃厚接触がある方。
- ・過去14日以内に感染拡大地域への往来がある方。
- ・職場や学校等で行動制限（自宅待機等）を受けている方。

■財団職員及び指導員の対応

- ・財団職員及び指導員の健康管理につきまして教室前における検温チェックならびにコロナ予防チェックシートによる健康状態の把握を徹底いたします。
- ・発熱などの症状が出た場合は指導を停止します。（指導員指及び関係者の体調等により急遽教室を中止又は延期させていただく場合がございます。予めご了承ください。）
- ・施設内定期巡回時に受講者が直接手に触れる箇所等の清掃等を行います。
- ・手洗いやうがい等を徹底して感染予防に努めます。

■参加者へのお願い

- ・感染症予防の基本は「手洗い」「うがい」です。教室前や休憩中、教室終了後などには可能な限りの励行にご協力ください。（館内に設置しております消毒液をご利用ください。）
- ・館内においては定期的に換気（出入口、排煙窓等）を実施いたします。
- ・教室参加時（毎回）にはコロナ予防チェックシート（兼出席確認票）のご提出をお願いいたします。（ご提出いただいたコロナ予防チェックシートについては、新型コロナウイルス感染発症の追跡調査に使用する以外には一切使用いたしません。）
- ・帰省や出張、旅行等で愛媛県外へ移動した場合には特に慎重な行動（マスク着用や3密回避など）をとってください。

（裏面に続く）

- ・ 3密（密閉、密集、密接）回避のため更衣室のご利用はできるだけ控えていただき、トレーニングウェア着用でのご来館にご協力ください。やむを得ず更衣室をご利用の際は、利用者間の距離にご配慮ください。
- ・ 教室参加中は運動時に適したマスクやネックゲイター等を着用してください。ただし、マスク着用時には心拍数や呼吸数、体感温度が上昇し、熱中症のリスクが高くなるおそれがあるので、こまめな水分補給を心がけてください。また、息苦しさを感じた時は周囲の人との距離を十分にとれる場所でマスクを一時的にはずして休憩をとるなど無理をしないでください。
- ・ 教室参加中の会話は極力お控えください。
- ・ 共用エリア（エントランス、更衣室、トイレ、会議室、スポーツフロア等）での食事はご遠慮ください。（水分補給は可）
- ・ 教室参加中に咳やくしゃみをする際は、マスク・ハンカチ・上着の袖などで口や鼻を抑える「咳エチケット」にご協力ください。
- ・ 教室参加中は受講者同士のソーシャルディスタンスを適切に保ちましょう。
- ・ 運動中は吸気が激しくなることが予想されます。前の人の呼気の影響を避けるために前後一直線に並ぶのではなく、斜め後方で運動を行いましょう。
- ・ 体が極度に疲労すると免疫力が落ちる可能性がありますので、運動強度は普段より控えめにしましょう。
- ・ 糖尿病、心臓疾患、呼吸器疾患等の基礎疾患がある方、人工透析を受けている方、免疫抑制剤や抗がん剤等を用いている方については、新型コロナウイルスに感染しますと重症化の可能性があるので、医療機関を受診し、運動の可否の指示を受けてください。
- ・ 新型コロナウイルスの感染拡大や関係者の感染等により、急遽教室を中止又は延期させていただく場合がございます。予めご了承ください。なお、中止又は延期に伴う対応につきましては、ホームページ等にてお知らせいたします。



〒790-0012 松山市湊町七丁目5番地

公益財団法人松山市文化・スポーツ振興財団 スポーツ振興課 TEL 089-909-6154

ホームページ <https://www.cul-spo.or.jp>

教室ブログ https://www.cul-spo.or.jp/blog_c_work/

[カルスポトレーナーズBLOG](#)

検索

