



Sport in Life

当財団ではコロナ禍でも安心・安全に教室に参加でき、運動を楽しんでいただくための取り組みを実施しています。



ジョギング教室（コミセン・中央公園）

4～6月コース

当財団ジョギング教室のモットーは、「仲間と一緒に楽しく走る！」「怪我なく継続して走る！」「目標を持って走る！」です。それぞれの走力や目標に合ったグループで一緒に楽しく走りましょう！

- 《対象》 18才以上で運動しても健康上問題のない方（健康上ご心配のある方は医療機関へご相談ください。）
 《内容》 走力別に分かれてグループ走を行います。初心者を対象にしたグループもあります。
 《日時》 開催日は下記日程表をご参照ください。

	水曜日（全10回）	木曜日（全10回）
19:00～20:30	中央公園コース （集合場所：中央公園スポーツフロア）	コミセンコース （集合場所：松山市総合コミュニティセンター体育館会議室）
日程	4/ 6・4/20・4/27・5/11・5/18 5/25・6/ 1・6/ 8・6/15・6/22	4/14・4/28・5/12・5/19・5/26 6/ 2・6/ 9・6/16・6/23・6/30

※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。
 ※管報発令等がない場合は雨天時も教室は開催いたします。

- 《定員》 中央公園コース/30名（応募多数の場合は抽選になります） ※指導者4名程度
 コミセンコース/80名（応募多数の場合は抽選になります） ※指導者8名程度
- 《準備物》 ▶運動できる服装 ▶マスク ▶シューズ ▶タオル ▶飲料水（ペットボトル等の蓋付きでお願いします）
- 《参加費用》 受講料/各コース6,000円（全10回・初回受講日にお納め下さい）
- 《申込方法》 カルスポねっと、はがき、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
 中央公園コース/申込期間令和4年3月25日（金）必着。応募多数の場合は抽選となります。
 コミセンコース/申込期間令和4年3月24日（木）必着。応募多数の場合は抽選となります。
 中央公園コース/〒790-0948 松山市市坪西町625番地1 松山中央公園管理事務所まで
 コミセンコース/〒790-0012 松山市湊町7丁目5番地 スポーツ振興課まで
- 《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
 松山中央公園管理事務所 TEL 089-965-3000

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】

- 教室へはご自身の健康状態に問題がないことを確認のうえご参加ください。なお、万一の事故（怪我等）の場合には応急措置（応急手当・救急要請）は職員が行いますが、その後の処置につきましてはご自身でお願いいたします。
※児童の参加につきましては保護者の方が上記の内容をご確認いただきご対応ください。
- 教室参加時の事故（怪我）の補償については右記の金額となります。（財団加入傷害保険…死亡・後遺障害/300万円、入院/1日3,000円、通院/1日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。
- ▶ 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》

- ▶ 受講料 ▶ 運動できる服装 ▶ マスク ▶ 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。

《教室開始前》

- ▶ 集合場所に荷物を置くことはできませんが、施錠はせずスタッフも不在となります。荷物（貴重品）は各自の責任で管理をお願いします。
- ▶ コミセン体育館受付前と温水プール受付前に貴重品専用ロッカー（100円リターン式）がございます。更衣室は体育館2階と地下1階がございます。更衣室内ロッカーは有料（50円）となります。ご了承ください。
- ▶ 中央公園スポーツフロア更衣室内ロッカーは有料（100円）となります。ご了承ください。

《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。
- ▶ ランニング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。
- ▶ 体調不良等で各グループの指導員がお休みされた場合、希望されるペースのグループで練習ができない場合がございます。ご了承ください。

● 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）

「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）」

ジョギング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日以内に県外への往来がある方。
- ・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）
- ・ 飛沫感染を防止するために、人通りが少ないコースを選択して教室を実施します。（これまでの練習コースと異なる場合があります。）
- ・ 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及び観覧者、歩行者等へ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、可能であれば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

