



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。Sport in Life



プロジェクトD (男性ダイエット教室)

6月～10月コース

「より元気で健康に」をコンセプトに、同じ目標を持つ仲間と一緒に約4ヶ月間、正しい運動方法や、望ましい食習慣を学び、実践していくプロジェクトD。

参加者一人ひとりの体力、ライフスタイルに合わせた運動プログラムや、食生活改善プランを専門指導員が提案いたします。



- 《 対 象 》 ①25歳～60歳の男性で運動しても健康上問題のない方（健康状態確認票及び誓約書の提出が必要となります）
②ウエスト85cm以上もしくは 肥満度（BMI）が25～35の方（BMI＝体重kg÷身長m÷身長m）
以上2点（①～②）を満たしている方。（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 》 健康運動指導士による運動指導と栄養士による栄養指導
①個人の体力や生活状況にあわせた運動と栄養のパーソナル（個別）指導
②ウォーキングやマシントレーニング、筋力トレーニングなどのグループ指導

《 会 場 》 松山市総合コミュニティセンター体育館1階会議室（松山市湊町七丁目5番地）

《 日 程 》 開催日は下記日程表をご参照ください。（全15回）

	1回目	2回目	3回目	4回目	5回目	6回目	7回目	8回目	9回目	10回目	11回目	12回目	13回目	14回目	15回目
日程	6/14 (火)	6/21 (火)	6/28 (火)	7/5 (火)	7/12 (火)	7/19 (火)	8/9 (火)	8/16 (火)	8/23 (火)	8/30 (火)	9/6 (火)	9/13 (火)	9/20 (火)	9/27 (火)	10/4 (火)

※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。
※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いただけます。ご理解ご協力をお願いいたします。
※新型コロナウイルスの感染拡大等により、急遽教室の内容を変更（ZOOMによるオンライン指導など）または中止・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、ホームページでの案内のほか、メールや電話などにてお知らせいたします。

《 時 間 》 19:00～20:30

《 定 員 》 10名（応募多数の場合は抽選、少数の場合は中止となります）

《 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）
▶健康状態確認票及び誓約書（受講決定者に郵送します）

《 参加費用 》 受講料/15,000円（初回受講日にお納め下さい）

《 申込方法 》 カルスポねっと（WEB申込システム）・ハガキ・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・身長・体重・希望教室名を書いて松山市総合コミュニティセンター体育館まで申込期間5月31日（火）必着。応募多数の場合は抽選となります。

《 問い合わせ 》 公益財団法人松山市文化・スポーツ振興財団 事業振興部市民スポーツ振興課 TEL 089-909-7612

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、教室の内容を変更（ZOOMによるオンライン指導など）または中止・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。

<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>

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】

- プロジェクトDに参加される方は本教室専用の健康状態確認票及び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。健康状態確認票及び誓約書は受講決定者に郵送いたします。(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。)
- 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。
- 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/ なお、警報発令がない場合は雨天時も教室は開催いたします。
- 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。
- ▶健康状態確認票及び誓約書を記入し、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、緊急時連絡者・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>>

- ▶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。
- ▶受付時に受講料と健康状態確認票及び誓約書を集めさせていただきます。

<<教室開始前>>

- ▶集合場所に荷物を置くことはできませんが、施設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。
- ▶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階でございます。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。

<<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)の着用を推奨しておりますが、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 089-909-7612 (公益財団法人松山市文化・スポーツ振興財団 事業振興部市民スポーツ振興課)

<キリトリ>

5/31(火) 締切

《プロジェクトD申込書》

令和4年度1期(第35期)

ふりがな		身長	
氏名			cm
郵便番号(〒)	-	体重	kg
住所			
電話番号(自宅)	-	電話番号(携帯)	-
生年月日(西暦)	19	年	月
		日	年
			年齢
			才

プロジェクトD教室参加の皆様へ(新型コロナウイルス感染拡大防止対応)

プロジェクトD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ない。
- ・感染リスクの高い行動がある方。
- ・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、ウォーキング指導は、人通りが少ないコースを選択して教室を実施します。
- ・ 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。

