

コミュニティセンター体育館教室に参加希望の皆様へ(新型コロナウイルス感染拡大防止対応)

コミュニティセンター体育館教室に参加希望の皆様には、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、同意の上お申し込みください。

▶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。

- ・体調に不安のある方。(発熱、嗅覚や味覚の異常、風邪症状、倦怠感など)
- ・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日以内に政府からの入国制限、入国後の観察機関を必要とされている国、及び県外への訪問がある方。

▶参加者へのお願い

- ・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。)
- ・三密(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。
- ・施設内ではマスクを着用し、会話はなるべくお控えください。
- ・施設内での食事はご遠慮ください。(水分補給は可)
- ・**運動中のマスク着用は個人の判断といたします。(教室中もマスク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。)**
- ・運動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。
- ・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りますので、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、ホームページでの案内のほか、電話などにてお知らせいたします。
- ・**受講料のお支払いに共通利用券はご利用いただけません。**
- ・**コロナウイルス感染拡大防止対策のトレーニング室の利用人数制限に伴い、料金体系を以下の通りに改定させていただくことになりましたのでご了承ください。**

旧料金(1回あたり)	新料金(1回あたり)
受講料 300 円	受講料 600 円
+	
施設使用料 300 円	※トレーニングルームの使用はできません

(裏面に続く)

▶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中止します。(指導員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。
- ・館内においては、定期的に換気を実施いたします。



当財団は設立10周年を迎えました。今後も皆様に親しまれ、より一層信頼される財団となりますよう、職員一同努力してまいります。

Sport in Life



はじめてのピラティス教室

10月～12月コース

身体のバランスを改善し、美しいカラダを手に入れよう

ピラティスとは元々ハビリの為に開発されたプログラムですので、年齢や運動経験に関わらず、誰にでも安全に行なうことが出来ます。緩やかな動きの中で身体の深層部（インナーマッスル）への意識を強く持ち、筋肉を鍛えるエクササイズを行います。

筋力の強化が必要な方、姿勢を改善したい方、運動不足の方、運動が苦手な方、普段やっているスポーツ(ゴルフやテニスなど)のパフォーマンスを向上させたい方、ピラティスはどんな方でも無理なく続けられるエクササイズ。皆様のご参加お待ちしております。

《対象》 18才以上で運動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となります)

《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

	火曜日(10回)	水曜日(10回)	木曜日(10回)
11:00～11:50		Bコース(宮崎先生)	
13:00～13:50			Cコース(小倉先生)
14:10～15:00	Aコース(生田先生)		
日程	10月 6日・10月13日・10月20日 10月27日・11月10日・11月17日 11月24日・12月 1日・12月 8日 12月15日	10月 7日・10月14日・10月21日 10月28日・11月 4日・11月11日 11月18日・11月25日・12月 2日 12月 9日	10月 8日・10月15日・10月22日 10月29日・11月 5日・11月12日 11月19日・11月26日・12月 3日 12月10日

※教室実施日からさかのぼり14日以内に県外往来歴のある方は参加をご遠慮ください。

※施設内ではマスクの着用をお願いいたします。

《定員》 各コース13名(応募多数の場合は抽選になります)

《準備物》 運動できる服装、タオル、上靴、飲料水、マスク、ヨガマット(なるべくご持参ください)
2020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/ A・B・Cコース 6,000円(初回受講日にお支払い下さい)

《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用紙にご記入の上お申し込み下さい。
(1人1コース)

〒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

《締め切り日》 9月25日(金)必着

《問い合わせ》 TEL 089-943-8188

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、同意の上お申し込みください。

<キリトリ>

9/25(金)締切

《はじめてのピラティス教室》申し込み

令和2年度3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)	西暦	年	月	日(歳)
性別	男・女			
希望コース (希望コースに☑を)	<input type="checkbox"/> Aコース(火曜日14:10～15:00) <input type="checkbox"/> Bコース(水曜日11:00～11:50) <input type="checkbox"/> Cコース(木曜日13:00～13:50) ※コース名変更有り。ご確認下さい			

【注意事項】

- 2020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)
- 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

- ▶ 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下さい。
- ▶ 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》

- ▶ 2020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 ▶ 運動できる服装、上靴、タオル、飲料水、マット(なるべくご持参ください)、マスク

《受付方法》

- ▶ 体育館1階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。受講料の納付は2回目以降でかまいません。
- ▶ 受付時に検温と体調チェックを行い、体調不良(発熱、咳、倦怠感、味覚嗅覚異常など)の方は参加をお断りいたします。

《教室開始前》

- ▶ 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階にございます。更衣室内ロッカーは有料(50円)となります。ご了承下さい。

《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。
- ▶ 教室中もマスクの着用を推奨しておりますが、息苦しさ等を感じた場合は個人の判断で外して下さい。

《教室終了後》

- ▶ 更衣室にシャワールームがございます。ご自由にお使い下さい。

● 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 089-943-8188(松山市総合コミュニティセンター体育館・温水プール)