毎日の身体のコンディションを整える。

Sport in Life

ストレッチ＆筋トレ教室

1月～3月コース

《 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）

《 日 程 》 2021年1月13日（水）～3月17日（水）で下記の日程（10回コース）

《 時 間 》

10:00～10:50	ストレッチ＆筋トレAコース
11:00～11:50	ストレッチ＆筋トレBコース
日 程	1月13日（水）・1月20日（水）・1月27日（水） 2月 3日（水）・2月10日（水）・2月17日（水）・2月24日（水） 3月 3日（水）・3月10日（水）・3月17日（水）

《 会 場 》 松山中央公園スポーツフロア1（坊っちゃんスタジアム内）

《 定 員 》 各コース25名程度（応募多数の場合は抽選）

《 準備物 》 運動できる服装、タオル、飲料水（ペットボトル等の蓋付きでお願いします）、令和2年度健康チェック表兼誓約書、コロナ予防チェックシート兼出席確認票、マスク

《参加費用》 各コース6，000円（初回受講日にお納めください）

《申込方法》 はがきもしくは松山中央公園にある所定の申込用紙に記入の上お申し込みください。
申込期間：12月22日（火）必着。応募多数の場合は抽選となります。
〒790－0948 松山市市坪西町625－1 松山中央公園管理事務所まで

《問い合せ》 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）する場合がございます。予めご了承ください。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いては、別紙「教室参加希望の皆様へ（教室開催に係るガイドライン）」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〉 12/22（火）締切

《ストレッチ＆筋トレ教室》申し込み 2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	年齢	才
性別	男 ・ 女	血液型	A ・ B ・ O ・ AB
希望コース（希望コースに☑をしてください）	☐ Aコース（10:00～10:50） ☐ Bコース（11:00～11:50）	どちらかに☑をしてください	☐ 新規受講 ☐ 継続（令和元年度参加あり）

※裏面及び別紙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。内容をご確認いただき、同意の上お申し込みください。

【お知らせ】

- 令和2年度の松山中央公園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ご確認の上、初回受講日に提出してください。誓約書には必ず本人の署名捺印、緊急時連絡者・連絡先のご記入をお願いいたします。名簿管理上必要なため、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）
- 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や当財団主催事業の案内のため使用させていただきます。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）が写真撮影を行い、広報として情報誌やホームページ等に掲載する場合がございます。また、報道機関や主催者が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ございます。予めご了承ください。
- 悪天候の場合、教室参加者の安全確保のため教室を中止する場合がございます。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。また、天候（警報発令）や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。ご都合等で受講できなくなった場合は早めにご連絡ください。
- 健康チェック表兼誓約書でご自身の健康状態を確認し、無理をして受講しないようにしてください。
- 教室受講までに健康診断を受診されることをお勧めいたします。

● 受講当日

≪受付方法≫

- 受付で教室名とお名前をお伝えいただき、受講料をお支払いください。また、「令和2年度健康チェック表兼誓約書」を提出してください。
- 受付時に検温を実施します。平熱を超える発熱がある方は受講をお断りいたします。また、毎回「コロナ予防チェックシート兼出席確認票」を提出していただきます。下記のチェック項目をご確認いただき、過去2週間において全ての項目に問題のない方のみ教室にご参加いただけます。
  「平熱を超える発熱がない／咳、のどの痛みなど風邪の症状がない／だるさ（倦怠感）、息苦しさ（呼吸困難）がない／嗅覚や味覚の異常がない／体が重く感じる、疲れやすい症状がない／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ない／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ない／教室実施日からさかのぼり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／職場や学校等で行動制限（自宅待機等）を受けていない」
- 初回受付は教室開催場所にて行います。2回目以降にご参加される方はスポーツフロア管理事務所にて受付・受講料のお支払いをしてください。
- 体調が悪い場合はお休みしてください。受付・受講料のお支払いは2回目以降でかまいません。

≪準備物≫

- 初回…受講料、令和2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。今年度中に未提出の方）、運動できる服装、タオル、飲料水（ペットボトル等の蓋付きでお願いします）、コロナ予防チェックシート兼出席確認票、マスク
- 2回目以降…運動できる服装、タオル、飲料水（ペットボトル等の蓋付きでお願いします）、コロナ予防チェックシート兼出席確認票、マスク

● その他留意事項

- 日程は天候（警報等）や会場の都合等で変更になる場合がございます。予めご了承ください。
- 教室に関するお問合わせは TEL：089－965－3000 松山中央公園管理事務所まで