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

はじめてのヨガ教室

４月～６月コース

ココロとカラダをつなげる

今人気のヨガを始めてみませんか？ヨガとは快適で安定したからだを作り、心をリラックスさせて健康で充実した生活を送るためのものです。からだが硬くても大丈夫！大切なのは心の柔軟性。年齢は問いません。自分にできる事から始めていきましょう。

《 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）
9:30～10:30		Ｂコース（須賀先生）
13:00～14:00	Ａコース（髙岡先生）	
日 程	4月13日・4月20日・4月27日・5月11日 15月18日・5月25日・6月11日・6月18日 16月15日・6月22日	4月14日・4月21日・4月28日・5月12日 15月19日・5月26日・6月 2日・6月19日 16月16日・6月23日

※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
　緊急事態宣言地域への往来がある方は参加できません。
※施設内ではマスクの着用をお願いいたします。
※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。

《 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（貸し出しも致します）
　2021 年度健康チェック表兼誓約書

《 参加費用 》　受講料/各コース　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》　3月26日（金）必着

《 問い合せ 》　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、同意の上お申込みください。

<キリトリ>　　3/26（金）締切

《はじめてのヨガ教室》申し込み

令和３年度１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）	□ Ａコース（火曜13:00～14:00）　□ Ｂコース（水曜9:30～10:30）		

※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。

【注意事項】

- 2021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≫

- 2021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、マスク、マット（貸し出しも致します）

≪受付方法≫

- 体育館1階会議室前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お願いいたします。

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