Sport in Life

始めよう！続けよう！笑顔がいっぱい水泳教室！

コミセン水泳教室

９月～１０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
（健康上ご心配のある方は医療機関へご相談ください。）

《 会　場 》　松山市総合コミュニティセンター温水プール

	火曜日（6回）	火曜日（6回）	水曜日（6回）	金曜日（7回）
9:30 ～ 11:00			初級平泳ぎ＆クロール	
10:00～11:30	初級バタフライ＆クロール			
11:00 ～ 12:30		4種目泳ごう		
13:00 ～ 14:30				初級背泳ぎ＆クロール
日 程	9月20日・9月27日 10月 4日・10月11日 10月18日・10月25日	9月20日・9月27日 10月 4日・10月11日 10月18日・10月25日	9月 7日 ・ 9月21日 9月28日 ・10月 5日 10月12日 ・10月19日	9月 9日 ・ 9月16日 9月30日 ・10月 7日 10月14日 ・10月21日 10月28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 》　水着、ゴーグル、タオル、飲料水、
キャップ（キャップはご用意しておりますが、お持ちの方はご持参願います）

《 参加費用 》　受講料/7回コース　1,750円（初回受講日にお支払い下さい）　施設使用料/1回450円
6回コース　1,500円（初回受講日にお支払い下さい）　施設使用料/1回450円

《 申込方法 》　カルスポねっと（WEB 申込システム）、はがき、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　TEL 089－943－8188

《締め切り日》　8月25日（木）必着

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。

<キリトリ>　8/25（木）締切

《水泳教室》申し込み

令和4年度1期

ふりがな			
氏　名			
住　所	〒　　－		
電話番号	（自宅）　　－　　－	（携帯）　　－　　－	
緊急連絡先	（ふりがな） （氏 名）	（電話）　　－　　－	
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）	□ 初級バタフライ＆クロール（火曜10:00～） □ 初級平泳ぎ＆クロール（水曜9:30～）	□ 4種目泳ごう（火曜　11:00～） □ 初級背泳ぎ＆クロール（金曜13:00～）	

※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】

- 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）は施設職員が行いますが、その後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。
- 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≫

- 受講料（初回のみ） ‣ 施設使用料（毎回必要） ‣ 水着、ゴーグル、キャップ、飲料水

≪受付方法≫

- 温水プール事務所で教室名とお名前を言っていただき受講料（初回のみ）をお支払い下さい。施設使用料は入場時に温水プール受付で250円（1時間分）を共通利用券（1,000円で1,100円分のチケット）か現金でお支払い下さい。（現金でも入場できますが共通利用券がお得です。共通利用券はコミュニティセンター駐車場料金・トレーニングルーム/卓球/バドミントン/プール個人利用・コスモシアターでご利用いただけます。）
- 初回受付時に受講料（現金）をあつ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。初回受付は2回目以降でかまいません。
- 受付時（毎回）に検温と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。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。温水プール更衣室内ロッカーは無料（50円リターン式）となります。教室終了後の取り忘れにご注意下さい。

≪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。ドライヤーはプール受付にて貸し出し（無料）しております。
- お帰りの際は入場時にお渡ししたプール入場券と、超過料金（1時間につき200円）を受付スタッフにお渡し下さい。

● 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）

● コース別泳力

【初級背泳ぎ＆クロールコース】	クロールの基本ができていて、初めて背泳ぎをされる方、背泳ぎを自己流で練習されていた方はこのコースで基礎練習を。
【初級平泳ぎ＆クロールコース】	クロールの基本ができていて、初めて平泳ぎをされる方、平泳ぎを自己流で練習されていた方はこのコースで基礎練習を。
【初級バタフライ＆クロールコース】	クロールの基本ができていて、初めてバタフライをされる方、バタフライを自己流で練習されていた方はこのコースで基礎練習を。
【4種目泳ごうコース】	4種目各25m以上泳げる方を対象に指導します。レベルアップを目指す方はこのコースを。