

始めよう！続けよう！笑顔がいっぱい卓球教室！



卓球教室（初級・中級）

9月～10月コース

卓球は全身をバランスよく使うスポーツなので健康増進にとっても効果的。気持ちよくボールを打つ爽快感も楽しめます。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体育館（メインアリーナ）

	火曜日（6回）	水曜日（6回）	木曜日（4回）	金曜日（3回）
12:00～14:00	初級Aコース（乗松先生）	中級Bコース（和田先生）	初級Cコース（乗松先生）	中級Dコース（鶴岡先生）
14:00～16:00		初級Bコース（和田先生）	中級Cコース（乗松先生）	初級Dコース（和田先生）
日程	9月 6日・9月13日 9月20日・9月27日 10月 4日・10月11日	9月 7日・9月14日 9月21日・9月28日 10月 5日・10月19日	9月 8日・9月15日 9月22日・10月 6日	9月 9日・9月16日 10月 7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します。※教室参加時（毎回）にはコロナ予防チェックシート（乗出席確認票）のご提出をお願いします。

《定員》 各コース16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

※ラケット・ピン球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/初級 A・B 中級 B コース 2,400円（初回受講日にお支払い下さい）施設使用料/1回200円

受講料/初級 C 中級 C コース 1,600円（初回受講日にお支払い下さい）施設使用料/1回200円

受講料/初級 D 中級 D コース 1,200円（初回受講日にお支払い下さい）施設使用料/1回200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

《卓球教室》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）	<input type="checkbox"/> 初級Aコース（火曜12:00～） <input type="checkbox"/> 初級Bコース（水曜14:00～） <input type="checkbox"/> 初級Cコース（木曜12:00～） <input type="checkbox"/> 初級Dコース（金曜14:00～） <input type="checkbox"/> 中級Bコース（水曜12:00～） <input type="checkbox"/> 中級Cコース（木曜14:00～） <input type="checkbox"/> 中級Dコース（金曜12:00～）		

※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)の場合には応急処置(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。
- 教室中での怪我の補償については下記の金額となります。
(財団加入保険・・・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200円(毎回必要)
- ▶ 運動できる服装、上靴、タオル、飲料水、マスク ※ラケット・ピン球はご用意しておりますが、お持ちの方はご持参願います。

《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(初回のみ)と施設使用料200円(毎回必要)をお支払い下さい。
使用料は共通利用券(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/パドミントン/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。初回受付は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。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。
- ▶ お帰りの際にリストバンドを体育館1階受付にお返し下さい。

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

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/>