

プールで歩いて健康  
走って健康



4月～6月コース

# アクアウォーキング教室

※健康の維持増進を目的とする、様々な歩き方を行う教室です

- 《対象》 18歳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
- 《定員》 各コース15名(応募多数の場合は抽選となります)
- 《準備物》 水着、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/ 2,250円(初回受講日にお支払い下さい)  
施設使用料/1回250円(1時間分)が必要です。  
※受講料は、初回受講日にお支払いください。受講途中での返金はできませんのでご承知おきください。
- 《申込方法》 カルスポねっと(WEB申込システム:下記の二次元バーコードからアクセスできます)  
直接来館、またはハガキでお申込みください。(1人1コース)
- 《締切日》 3月24日(金)必着
- 《お申込み・お問い合わせ先》  
〒790-0012 松山市湊町7丁目5番地  
松山市総合コミュニティセンター体育館  
☎089-943-8188



	木曜日(9回)
10:00 ~ 10:45	アクアウォーキング A (須山先生)
10:45 ~ 11:30	アクアウォーキング B (須山先生)
日程	4月13日・4月20日・4月27日 5月18日・6月1日・6月8日 6月15日・6月22日・6月29日

裏面に教室参加にあたっての注意事項を記載していますので、同意の上お申込みください。

### 【受講開始まで】

- ・体調を整えましょう、体調が悪くなったり、都合で受講できなくなったら早めに、コミュニティセンター体育館までご連絡ください。
- ・受講までに健康上ご心配のある方は医療機関を受診されることをお勧めします。

### 【受講当日】

- ・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）と施設使用料をお支払い下さい。体調が悪い場合はお休みしてください。初回受付、受講料の支払いは2回目以降でかまいません。
- ・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。
- ・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。
- ・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。

### 【安心して受講いただくための注意事項】

- ・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）
- ・運動中は熱くなりますので、熱中症予防のため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ください。体調に気をつけられて、体調が悪い時には無理をしないようにしてください。
- ・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/>
- ・新型コロナウイルスの感染状況によって、教室を中止（延期）する場合があります。開催の有無はホームページ（<https://www.cul-spo.or.jp/>）にてお知らせいたします。
- ・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。

ご提出いただきました申込書（個人情報）については、適切に管理し、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。

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、ご登録いただきご利用ください。



<https://www.cul-spo.or.jp/login/>

### ● 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。