

毎日の身体のコンディションを整える！

# ストレッチ&筋トレ教室

4月～6月コース

- 《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体育館1階会議室
- 《定員》 各コース20名  
(応募者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、マット(貸出用もあります)
- 《参加費用》 受講料 A・Bコース:6,000円、C・D・Eコース:5,400円、F・Gコース:4,800円  
※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



	水曜日(10回)	木曜日(9回)	金曜日(9回)	土曜日(8回)
9:30~10:30				Fコース(西野先生)
10:30~11:30		Cコース(生田先生)		
11:00~12:00				Gコース(西野先生)
13:00~14:00			Dコース(岩崎先生)	
13:15~14:15	Aコース(岩田先生)			
14:30~15:30	Bコース(上田先生)		Eコース(岩崎先生)	
日 程	4月12日・4月19日 4月26日・5月10日 5月17日・5月24日 5月31日・6月7日 6月14日・6月21日	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	4月21日・4月28日 5月12日・5月19日 5月26日・6月2日 6月9日・6月16日 6月23日	4月22日・5月6日 5月20日・5月27日 6月3日・6月10日 6月17日・6月24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】

- ・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をお支払いください。
- ・体調が悪い場合に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。

### 【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 ⇒ カルスポー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/>
- ・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、ご登録いただき活用ください。



<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。