

# スクエアステップ & 健康フィットネス教室



下のイラストのような専用マットを使用し、さまざまなステップを「見て・覚えて・実践する」ことで、下肢筋力の強化と転倒予防に繋がります。激しい運動ではなく、頭と体を使った全身運動！その他、体幹エクササイズも行います♪

開催期間	5月7日～7月16日 毎週金曜日 全10回 ※6月18日休
時間	10:00～11:15
場所	高知市総合体育館(プレイルーム)
対象	運動可能な50歳以上の方
参加料	1人 1回300円(税込・傷害保険料含む)
定員	16名(当日,先着順) <span style="float: right;">(スクエアステップの風景)</span>
服装・持ち物	運動のできる服装・タオル・室内シューズ・参加料
講師	(公財)高知市スポーツ振興事業団指導員 ※スクエアステップ指導員資格取得
申込方法	<ul style="list-style-type: none"> <li>★毎回教室開始30分前から高知市総合体育館1階窓口で受付を行います。</li> <li>★受付で参加料(300円)をお支払い後、2階プレイルームへお越しください。</li> <li>★プレイルーム前では領収証をご提示ください。</li> </ul> ※事前受付は行っておりません※



## ～ 教室内容 ～

ウォーミングアップ	頭の体操と準備体操を行い、身体を少しずつ慣らしていきます。
スクエアステップ	横4列・縦10列のマットを使用し、ステップを見て覚えて実践します。
体幹強化	ソフトジムボールやチューブを使い、体幹トレーニングを行います。
クールダウン	使った筋肉をしっかりストレッチして教室は終了です。

新型コロナウイルス感染予防対策として【当日の体温及び体調の確認・運動時以外のマスク着用・手洗い/消毒・間隔の確保】などにご協力いただきます。(詳細は裏面をご確認ください)



教室に参加すると、高知家健康  
パスポート青色シールがもらえます。

(公財)高知市スポーツ振興事業団  
〒780-8031 高知市大原町158  
「スクエアステップ&健康フィットネス教室」  
TEL 088-833-4061

## 【注意事項】

- 健康状態に不安のある方は、あらかじめ医師の診断を受けてからお申し込みください。
- 当選後、受講者の交代はできません。
- 成人対象の教室・事業について、お子様を連れての受講はご遠慮ください。
- 定員に対して申込者が少ない教室・事業は、開催を中止する場合があります。
- 教室・事業へお申し込み後、参加を辞退される場合は、早急にご連絡ください。
- 台風や災害、講師の体調不良等により休講となる場合があります。
- 一度納入いただきました受講料は、原則返金できません。
- 駐車場は、教室受講者以外の方との共用になりますので、混雑時には駐車場がご利用いただけない場合があります。事前に各駐車場の場所をご確認いただき、駐車場以外の場所へは駐車しないでください。
- 受講中の怪我については、応急処置を行い、事業団が加入している『傷害保険』の補償範囲内で対応いたします。体調や安全に十分配慮し、ご参加ください。事業団が加入している『傷害保険』は、入院日額4,000円・通院日額1,500円、その他、死亡・後遺障害、熱中症危険補償、往復途上傷害危険補償が対象となります。

## 【新型コロナウイルス感染予防対策】

感染防止のために次の項目を遵守するとともに、講師または施設スタッフの指示に従ってください。

- 教室参加時、みなさまに実施して頂きたい項目
  - ・ マスクの持参（運動時以外はマスクを着用）
  - ・ こまめな手洗い・アルコール等による手指消毒の実施
  - ・ 健康チェックシート記入（当日に発熱がある場合、参加自粛をお願いします）
  - ・ 他の参加者、講師、施設スタッフとの距離の確保(できるだけ2m以上)
  - ・ 大きな声での会話の自粛
  - ・ 教室終了後2週間以内に新型コロナウイルス感染症を発症した場合、体育館への連絡
- 自主的に教室参加を見合わせていただきたい項目
  - ・ 教室当日体調がよくない場合（発熱・咳・咽頭炎などの症状がある場合）
  - ・ 同居家族や身近な知人に感染が疑われる場合
  - ・ 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場合

みなさまに安心・安全に使用して頂くために、施設が実施している感染対策

- ・ 施設スタッフのマスク着用、こまめな手指消毒の実施
- ・ 受付カーテンの設置、金銭受け渡し時のトレイ使用
- ・ 事業開催前後の会場の換気・消毒、備品消毒の実施

- 教室・施設の案内や当選番号発表は、右のQRコードから確認することができます。

