

水中ウォーキング教室

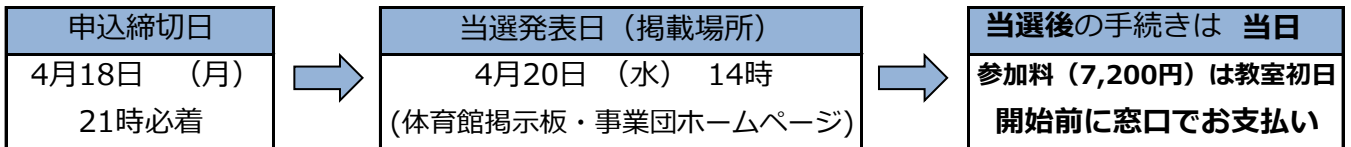
運動強度
★★★★☆

水中運動は身体、特に膝や腰にかかる負担が陸上よりも軽減されます。水中ウォーキングをすることで、正しい歩行を身に付けながら基礎体力・免疫力の向上を目指しましょう♪
激しいエクササイズはありませんので、どなたでも気軽にご参加できます。

開催期間	5月10日 ~ 8月2日 毎週火曜日 全12回 ※6/7休み	
時間	19:30 ~ 20:30	
場所	高知市総合体育館（室内プール）	水の苦手な方も大歓迎！！ 水に顔をつけることはありません♪
対象	運動可能な18歳以上の方	
参加料	1人7,200円（税込・傷害保険料含む）	
定員	20名（申込者多数の場合は抽選）	
服装・持ち物	水着・スイミングキャップ・バスタオル・飲み物・着替え・マスク等 ※運動時以外のマスクの着用をお願いします。	
講師	フィットネスインストラクター 中山 眞紀	



申込方法 (①又は②)	①申込用紙に必要事項を記入し、管理事務所へ提出してください。 ※当選発表日に1階掲示板とホームページに当選者の申込番号を掲載いたします。 ②往復ハガキに教室名・住所・氏名・生年月日・性別(任意)・電話番号・運動をするうえで日頃気になる体調を記入し、下記住所へ郵送してください。 ※締切後、返信ハガキにて結果をお知らせいたします。
申込場所	高知市総合体育館又は、くろしおアリーナ



申込番号

※確認の際に必要となりますので、お控えください。

(公財)高知市スポーツ振興事業団
〒780-8031 高知市大原町158
「TEL 088-833-4061

----- 切り取らずに窓口へ ----- 切り取らずに窓口へ -----

太枠内を記入してください。 「水中ウォーキング教室」申込用紙

事務局記入欄	申込番号	受付日 (/) ・ 受付者 ()
(ふりがな)		運動するうえで日頃気になる体調がありましたらご記入ください。 (当日の体調は改めて当日お伺いします) 例) 高血圧・高脂血症・腰痛・不眠など、 気になることがありましたらご記入ください。
氏名		
住所		
生年月日	昭和・平成 年 月 日 (才)	
性別	※任意記載	
電話番号		

【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10日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10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。

