

ロコモティブシンドローム予防、健康増進の為に始めてみませんか？

ノルディックウォーキング教室

NORDIC WALKING 11月コース

季節や風を感じる「爽快感」や、運動をしているという「充実感」などを味わうことができるノルディックウォーキング。

ポール動作に慣れてくると上半身と下半身の筋肉がしっかりとリンクする心地良い感覚もあり、ポール(ストック)を使う事で膝や腰に不安がある方でも関節にかかる負荷を軽減させ、安全で快適な運動が楽しめます。

ロコモティブシンドローム予防、健康増進の為にノルディックウォーキングを始めてみませんか？皆様のご応募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

(健康チェック表で健康である旨の誓約書の提出が必要)

《日程》 ① 11/ 1コース 平成28年11月 1日(火) 19:00~20:30

② 11/10コース 平成28年11月10日(木) 19:00~20:30

《会場》 松山中央公園スポーツフロア集合。ウォーミングアップ後に公園周辺をウォーキング。雨天時は坊っちゃんスタジアム観客席通路で実施致します。

《定員》 各コース20名程度(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、シューズ、ノルディックポール(ポールは貸出いたしますが、お持ちの方はご持参願います)

タオル、飲料水、健康チェック表(兼誓約書)※平成28年度に未提出の方

《参加費用》 各コース600円 (受講日にお納め下さい)

《申込方法》 はがきもしくは松山中央公園にある所定の申込用紙に記入の上お申し込み下さい。

申込期間10月25日(火)必着。応募多数の場合は抽選となります。〒790-0948 松山市市坪西町625-1

《問い合わせ》 松山中央公園管理事務所 TEL 089-965-3000

※28年4月以降に松山中央公園の教室に初めて参加される方は健康チェック表(兼誓約書)の提出が必要です。参加初回に提出して下さい。教室は運動をしても健康上問題のない方が参加できます。ご心配な方は医療機関で確認のうえ参加して下さい。また医師の診断書等は必要ありません。健康チェック表(兼誓約書)は松山市公共施設案内「つばきネット」からもダウンロードできます。記入もれがないようお願い致します。特に名簿管理上、お名前がふりがなを必ず記入して頂くようお願い致します。

<キトリ>

10/25(火)締切

《ノルディックウォーキング教室》申し込み

28年11月3・4期

ふりがな											
氏名											
郵便番号(〒)	-										
住所											
電話番号(自宅)	-	-	電話番号(携帯)	-	-						
生年月日(西暦)	19	年	月	日	年齢		オ				
性別	男	・	女	血液型	A	・	B	・	O	・	AB
希望コース (希望コースに☑ をご記入下さい)	<input type="checkbox"/>	①11/ 1コース	【11月 1日(火)19:00~20:30】			どちらかに☑をご記入下さい					
	<input type="checkbox"/>	②11/10コース	【11月10日(木)19:00~20:30】			<input type="checkbox"/> 新規受講 <input type="checkbox"/> 継続 (28年度参加あり)					

●受講開始まで

- ・ 体調を調えましょう。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下記までご連絡下さい。
- ・ 健康チェック表(兼誓約書)をチェックし、ご自身の健康状態を確認してください。誓約書には必ず本人の署名捺印、緊急時連絡者・連絡先の記入をお願いします。(誓約書は記入もれがないようお願い致します。特に名簿管理上、お名前がふりがなを必ず記入して頂くようお願い致します。)
- ・ 受講までに健康診断を受診されることをお勧め致します。

●受講当日

《受付方法》

- ・ 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下さい。(受付は教室開始時刻15分前から)
- ・ 受付はスポーツフロアロビーにて行います。
- ・ 体調が悪い場合はお休みして下さい。

《持ってくるもの》

- ・ 健康チェック表(兼誓約書) ※本人の署名捺印、緊急時連絡者・連絡先を記入したもの。今年度中に未提出の方。
- ・ 受講料、運動できる服装、シューズ、タオル、飲料水、ノルディックポール(ポールは貸出いたしますが、お持ちの方はご持参願います。)

※ 都合により参加できなくなった方はお早めにご連絡下さい。

※ 日程は天候(警報等)や会場の都合等で変更になる場合があります。ご了承下さい。

※ 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。また体調に気をつけてご自身で体調が悪い時は無理をしないようにして下さい。

※ 屋外での開催となりますので、温度調節や日焼け対策(帽子・手袋など)のご用意をお願い致します。

※ 教室中は怪我のないように十分注意して下さい。また応急手当は施設職員が行います。何かありましたら担当指導者にお知らせ下さい。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 500 万円、入院 3,000 円、通院 1,500 円)

※ 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 → 文化・スポーツ事業 → カルスポトレーナーズブログ》

※ 教室に関するお問い合わせは中央公園管理事務所まで TEL 089-965-3000