

家でも気軽に実践しやすいストレッチと筋トレを紹介する教室です。肩こりや腰痛予防の効果が期待できます。

毎日の身体のコンドিশョンを整える。



のびのびストレッチと教室 らくらく筋トレ

令和6年 10~12月コース

バランスボール・バランスディスク・ストレッチポール等を使用し、様々な姿勢でストレッチや筋力トレーニングを行い、体全体の柔軟性や筋力の向上を目指します。

《対象》 18才以上で運動しても健康上問題のない方(健康上ご心配のある方は医療機関へご相談ください。)

《内容》 参加される方の体カレベルに合わせてストレッチと筋力トレーニングを行います。

《日程・時間》 令和6年10月2日(水)~12月11日(水)の間で以下の日程(水曜日開催/全10回コース)

10:00~10:50	A コース
11:00~11:50	B コース
日 程	10月2日・9日・16日・23日・30日 / 11月6日・13日・20日 / 12月4日・11日 ※ 11月27日は、お休みです。

《会場》 松山中央公園スポーツフロア1(坊っちゃんスタジアム内)

《定員》 各コース25名程度

《準備物》 ▶運動できる服装 ▶タオル ▶飲料水(ペットボトル等の蓋付きをお願いいたします。)

《参加費用》 受講料/各コース 6,000円(初回受講日にお支払いください。)

《申込方法》 来館またはカルスポねっと(WEB申込)、はがきで

郵便番号・住所・氏名(ふりがな)・電話番号・生年月日・年齢・教室名・希望コースを書いて
〒790-0948 松山市市坪西町625-1 松山中央公園坊っちゃんスタジアム管理事務所まで
申込締切:9月25日(水)必着。

《問い合わせ》 公益財団法人 松山市文化・スポーツ振興財団 施設管理部中央公園 TEL 089-965-3000

〈キリトリ〉

9/25(水)締切

《のびのびストレッチとらくらく筋トレ教室》申し込み

令和6年度第3期

ふりがな			
氏名			
郵便番号(〒)		性別	男 ・ 女
住所			
電話番号(自宅)	- -	電話番号(携帯)	- -
生年月日(西暦)	年 月 日	年齢	オ
希望コース どちらかに☑をしてください	<input type="checkbox"/> Aコース <input type="checkbox"/> Bコース	どちらかに☑をして ください	<input type="checkbox"/> 新規受講 <input type="checkbox"/> 継続(令和5年度参加あり)

【お知らせ】

- 教室へはご自身の健康状態に問題がないことを確認の上ご参加ください。なお、万一の事故(怪我等)の場合には応急措置(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。
※ 児童の参加につきましては保護者の方が上記の内容をご確認いただきご対応ください。
- 教室中は怪我のないように十分注意してください。何かございましたら担当指導員にお知らせください。教室参加時の事故(怪我)の補償につきましては以下の金額となります。(財団加入傷害保険・・・死亡・後遺障害:300万円、入院:3,000円/日、通院:2,000円/日)
- 本申込書に記載された個人情報については、教室実施に必要な諸連絡や当財団主催事業の案内のため使用させていただきます。お客様の許可なく他の目的には使用いたしません。
- 主催者(公益財団法人松山市文化・スポーツ振興財団)が写真撮影を行い、広報として情報誌やホームページ等に掲載する場合がございます。また、報道機関や主催者が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がございます。予めご了承ください。
- 悪天候の場合、教室参加者の安全確保のため教室を中止する場合がございます。なお、警報発令がない場合は雨天時も教室は開催いたします。また、天候(警報発令)や会場の都合等で急遽日程(曜日・時間)が変更になる場合がございます。予めご了承ください。

● 受講開始まで

- ・ ご自身の健康状態を確認し、無理をして受講しないようにしてください。(教室受講までに健康診断を受診されることをお勧めいたします。)
- ・ ご都合等で受講できなくなった場合は早めにご連絡ください。

● 受講当日

《受付方法》

- 【初回のみ】・ 初回受付は教室開催場所にて行います。受付で教室名とお名前をお伝えいただき、受講料をお支払いください。
(※ 2回目以降からご参加される場合も受講料のお支払いは教室受付でお願いいたします。)
- ・ 初回であっても体調が悪い場合はお休みしてください。

《準備物》

- 【初回のみ】・ 受講料
- 【全回共通】・ 運動できる服装、タオル、飲料水(ペットボトル等の蓋付きでお願いいたします。)

● 新型コロナウイルス感染拡大防止対応について

- ① 熱、咳などの症状がある体調不良の方はお休みください。
- ② 新型コロナウイルスなどに感染の方は発症から5日間はお休みください。

● その他留意事項

- ・ 教室中は水分補給・休憩を適宜おこない、体調に異変を感じた場合は無理をして参加されないようお願いいたします。
- ・ 教室に関するお問合わせは TEL:089-965-3000 松山中央公園管理事務所まで
- ※ 初回開催日の前々日までに当落のご案内(封書、メール)が届かない場合は、お手数ですが、上記電話番号までお問合わせをお願いいたします。

★ 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。