



春期 健康体カアップ教室

～さあ！楽しく健康寿命を延ばしましょう～

○最近、身体を全く動かしていない。。

○体重が増えて身体を動かすのがおっくう。。

○運動をしたいけど何から始めよう。。

そんな方にお勧めです！

スローエアロビック（リズム的な軽運動です）で身体を動かします。スローエアロビックは、メタボ・ロコモ・認知症を予防する効果も期待できます。年齢を重ねても元気で若々しく健康に過ごすために、さあ、始めてみませんか？ ロコモ度テスト・認知機能検査などの測定を年2回無料でお受けいただけます。

日 程	曜日	時 間	定 員	対 象	参加料	締切日
5月15・22・29 6月 5・12・19・ 26 7月 3・10・17	土	9:30～ 10:30 全10回	15名 ※申込多数の場合 は抽選	45歳 以上	5,300円 (振込)	4/23

※新型コロナウイルス感染症拡大等の状況により、中止する場合がございます。 予めご了承ください。

※参加申込締切り後、ご本人宛参加決定通知・参加料の振込等について別途郵送でご連絡いたします。

※定員に満たない際には、開催を中止する場合がございます

→※教室時には、新型コロナウイルス感染拡大防止対策や健康チェック票の提出にご協力ください。

【申 込 方 法】 FAX・E-mailのいずれかで〒・住所・氏名・年齢・性別・電話番号・教室名を明記し、お申込みください。

【申込・問い合わせ】 〒221-0855 神奈川県横浜市神奈川区三ツ沢西町3-1
(公財)神奈川県スポーツ協会 県立スポーツ会館 教室 係
TEL045-311-7871 FAX045-311-0637

E-mail soum.kikaku.kanagawaken@japan-sports.or.jp
ホームページ <http://www.sports-kanagawa.com>

講 師 : スローエアロビック指導 神奈川県エアロビック連盟派遣指導者

会 場 : 神奈川県立スポーツ会館

〒221-0855横浜市神奈川区三ツ沢西町3-1 最寄りバス停：三ツ沢総合グランド下車2分

主 催 : (公財)神奈川県スポーツ協会

特別協力：神奈川県エアロビック連盟

.....切り取り.....

★健康体カアップ教室申込書

FAX045-311-0637

ふり 氏 名		男・女	年 齢	才
住 所	〒	電 話	()	
		F A X	()	

※個人情報の取り扱いについては、当教室での使用といたします。

スポーツ教室に係る新型コロナウイルス感染拡大防止に係る取組について

新型コロナウイルス感染拡大防止に係る取組の遵守をお願いします。

1 次の場合には、教室への参加を見合わせてください。

- ① 体調がすぐれない場合
 - ・ 発熱、風邪、倦怠感、息苦しさ、咳、痰、咽頭痛、胸部不快感、味覚嗅覚異常、その他新型コロナウイルス感染の可能性が疑われる症状がある場合。
- ② 同居家族や身近な知人に感染が疑われる方がいる場合。
- ③ 新型コロナウイルス感染症陽性とされた方や、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、並びに当該在住者との濃厚接触がある場合。

2 参加にあたってのお願い

- ① 運動中やベンチに座る際等、お互いの距離を2メートル以上確保すること。
- ② 大きな声を出したり、手で自分の顔の接触、握手等の対人接触はしないこと。
- ③ こまめに手洗い・消毒すること。

3 その他

- ① 教室開催日ごとに、当日の健康状態等について申告書を提出していただきます。

健康状態申告書		日付： 月 日
		氏名：
・当日及び利用前2週間において、以下に該当がある場合は、チェック（ <input checked="" type="checkbox"/> ）をしてください。		
・ひとつでも該当がある方は、施設のご利用を見合わせていただきますよう、お願いいたします。		
<input type="checkbox"/>	平熱を超える発熱（おおむね37.5度以上）	
<input type="checkbox"/>	咳（せき）、のどの痛みなど風邪の症状	
<input type="checkbox"/>	だるさ（倦怠（けんたい）感）、息苦しさ（呼吸困難）	
<input type="checkbox"/>	嗅覚や味覚の異常	
<input type="checkbox"/>	体が重く感じる、疲れやすい等	
<input type="checkbox"/>	新型コロナウイルス感染症陽性とされた者との濃厚接触の有無	
<input type="checkbox"/>	同居家族や身近な知人に感染が疑われている場合	
<input type="checkbox"/>	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	

- ② 利用後、2週間程度で新型コロナウイルス感染症を発症した場合、速やかに県スポーツ協会へ発症したことや濃厚接触者の有無等について報告すること。
- ③ 更衣室、シャワー室等の利用は制限されております。
- ④ 今後の感染者発生等の状況によっては、教室を中止する可能性があります。
- ⑤ 新型コロナウイルス感染症拡大防止対策による教室実施休止の場合のみ、後日返金 対応いたします。
※キャンセルを希望する方は、教室開始前までにご連絡をお願いいたします。
- ⑥ 本会で加入している保険につきましては、往復途上およびプレー中のケガに対する 傷害保険となります。

新型コロナウイルスに感染された際は対象外となりますので、ご注意ください。