

令和4年度 健康体力アップ教室（スローエアロビック） 春期開催案内

スローエアロビックはメタボ、ロコモ、認知症予防の効果が期待できます。生活習慣病の発症を予防し、年齢を重ねても元気で若々しく、健康な日常生活を過ごせるようにしましょう。

これから運動を始めたい方、健康を維持したい方を対象に「健康体力アップ教室」を下記のとおり開催いたします。

1. 主催：(公財)神奈川県スポーツ協会 協力：神奈川県エアロビック連盟
2. 開催日程 【10回】

健康体力アップ 教室	火曜日 【10回】	4月 5月 6月	5日、12日、19日、26日 10日、17日、24日、31日 7日、14日
---------------	--------------	----------------	---

※ご注意 令和4年度から火曜日の開催へと変更されました。

3. 時間 9：30～10：30（60分）
4. 会場 県立スポーツ会館 2階 多目的室
所在地：横浜市神奈川区三ツ沢西町3-1
交通：横浜駅からバス停「三ツ沢総合グラウンド入口」下車 徒歩2分
5. 参加料 1名 5,500円（消費税込・傷害保険料含む）
6. 対象 45歳以上の運動を始めたい方、健康を維持したい方。
7. 募集定員 22名（定員超過の場合は抽選）
8. 指導者 神奈川県エアロビック連盟 派遣指導員
9. 指導内容 スローエアロビック（リズムミクな軽運動）で楽しく健康づくりを行います。
10. 申込方法 下記のURLからお申込みをお願いします。

<https://forms.gle/cNwptjRNwhMEEDdG7>



※個人情報の取り扱いについては、当教室でのみ使用します。

※申込マニュアルのご確認をお願い致します。

<http://www.sports-kanagawa.com/pdf/2022/c52bbac188a6bbc4287359c850400eb08103cfa3.pdf>

11. 申込締切日 **令和4年 3月 16日（水）まで**

12. その他 ※お子様連れでの参加はご遠慮ください。

※ご来場の際は、公共交通機関をご利用願います。

※ご参加にあたっては「新型コロナウイルス感染拡大防止に係る取組」
をご確認ください。

<申込み・問合せ先>

(公財) 神奈川県スポーツ協会 スポーツ振興課 スポーツ教室 係

Eメール kyoushitsu.kanagawaken@japan-sports.or.jp

URL <http://www.sports-kanagawa.com>

令和4年度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教室参加にあたってのお願い

① 運動中を含む教室の間は原則マスクを着用してください。

運動中に息苦しさを感じた場合等で、自主判断で一時的にマスクを外す時は、参加者同士の距離が十分に確保されていることを確認するなど、周囲に十分ご配慮ください。

② 運動中やベンチに座る際などは、お互いの距離を2メートル以上確保してください。

③ 大きな声での会話や応援、握手等の対人接触はしないでください。

④ こまめに手洗い、消毒し、手で自分の顔などへの接触はしないでください。

3その他

① 教室期間中及び終了後1週間以内に、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してください。

② 更衣室、シャワー室等の利用は各施設により制限されている場合があります。

(※各施設のHPをご確認下さい。)

③ 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。

④ 新型コロナウイルス感染症拡大防止対策による教室休止の場合のみ、後日返金対応いたします。(キャンセルされる場合は、教室開催日までにご連絡をお願いします。教室開催日以降のキャンセルにつきましては、ご返金の取り扱いはいたしておりません。予めご了承のうえお申込みください。)

⑤ 本会で加入している保険は、往復途上および教室中のケガに対する傷害保険です。新型コロナウイルス感染症は保険対象外となりますのでご了承願います。

※「健康状態申告書」のご提出は今期から終了いたしますが、引き続き新型コロナウイルス感染症予防のため、新しい生活様式として日常からの健康チェックを継続してください。