

令和2年度「エンジョイ★水中運動レッスン」開催要項

1. 目的 関節や筋肉にやさしく中高年に最適な健康づくりとして評価されている水中運動を行い、町民が自己の健康づくりに努め、健康に対する意識を深めてもらうきっかけづくりとしたい。また、プールが交流の場として町民に親しまれ有効活用されるよう推進したい。
2. 主催 別海町総合スポーツセンター（指定管理者：別海町地域振興財団）
3. 講師 健康運動指導士 岡本 裕美 氏
別海町地域振興財団 職員
4. 日程 Aコース 9月 9日～10月28日 毎週水曜日 13:00～14:00 8回
Bコース 10月17日～11月21日 毎週土曜日 18:00～19:00 6回
計14回
5. 会場 町民温水プール
6. 対象 一般町民15名（両コースに申込みも可）
※定員になり次第受付終了
7. 参加料 教室参加毎：一般 100円
65歳以上 50円
※参加料とは別に施設使用料をお支払いください。
8. 持ち物 水着・水泳用キャップ・バスタオル
9. 申込方法 別海町総合スポーツセンター
電話：0153-75-2882 FAX：0153-75-0418
0153-75-2325 メール：sports@betsukai-pf.or.jp
下記の同意書に記入の上、スポーツセンターか町民温水プールにお申し込みください。
※申し込み締め切りは9月8日まで
10. 確認事項 ・安全のため教室前に血圧測定を行っていただきます。
その日の血圧が上180/下110を超えた日は教室に参加できません。
但し、血圧計が自宅にある方は自宅で測っていただいてもかまいません。
その場合は血圧をメモした紙を講師の方に提出してください。
病歴・既往歴確認シートに記入し、参加申し込み時に提出してください。
11. その他 新型コロナウイルス感染症予防対策として教室前に参加者及び講師の検温を実施し、体調チェックシートの記入を行います。
レッスンの強度は体力の低い方に合わせて行います。
講師が一名のためグループ分けは行いませんのでご了承ください。

エンジョイ★水中運動教室の参加について（同意書）

開催要項の確認事項を厳守し参加していただきます。

教室運営中の怪我や事故などが起きた際、スポーツセンターでは責任を負いかねますことをご承知の上で
ご参加ください。

上記について同意・承諾して参加いたします。

令和 2年 月 日

名前

住所

電話番号

.....

.....

.....

病歴・既往歴確認シート

氏名（ ） 年齢（ 歳）

◎次の疾患のうち、あてはまるものがあれば○をつけてください。

高血圧症 ・ 心臓病 ・ 脳卒中 ・ 肺疾患 ・ 糖尿病
関節症（部位： ）

◎今までに大きな病気または5年以内に手術・入院されたことがありますか？

【 はい ・ いいえ 】 （はいの方は下記を記入してください）

病名	年 月（ 歳）頃から
病名	年 月（ 歳）頃から

◎その他、指導者への要望・心配事などありましたら記入してください。