

平成30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。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
3. 講師 別海町健康づくり協会 JANE
アシスタント 別海町地域振興財団 職員
4. 日程 平成30年5月9日～7月25日 毎週水曜日 13:15～14:15
計12回
5. 会場 町民温水プール
6. 対象 一般町民30名
7. 参加料 無料（施設使用料のみ受講者負担）
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5月7日まで

10. その他
 - ・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。
 - ・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。

運動教室における保険について（同意書）

スポーツセンターでは団体傷害保険等には加入いたしません。

教室運営中の怪我などに関しては、各自の保険等でまかなうことを徹底していただきます。

事故が起きた際、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・承諾し参加します。

平成 30 年 月 日

名前

住所

電話