

令和2年度 秋季 小松市スポーツ教室 開催要項

みなさまに安心してご参加して頂ける環境を整えています！☆初心者大歓迎☆

教室名		開講日・回数・参加費	内容
午 前 の 部	月 レディース・スポーツ教室 女性・40名 義経アリーナ(末広体育館)	9月7日～(12回) 10:00～11:30 参加費 5,000円	ニュースポーツ、軽体操、 軽い筋力トレーニング、レクリエーションダンス 持ち物=内履きシューズ、飲み物、体操用マット
	火 末広健康教室 60歳以上・60名 義経アリーナ(末広体育館)	9月8日～(12回) 9:30～11:00 参加費 3,500円	健康寿命を延ばすには体操が一番 関節、ストレッチ、腰痛、肩こり、健脚、介護予防 ダンベル体操など全て音楽のリズムにのって楽しく 持ち物=内履きシューズ、飲み物、体操用マット
	水 南部健康教室 60歳以上・40名 小松サン・アビリティーズ	9月2日～(12回) 10:00～11:30 参加費 3,500円	ニュースポーツ、ストレッチ&健康体操 軽い筋力トレーニング 持ち物=内履きシューズ、飲み物、体操用マット
	金 小松健康教室 50歳以上・60名 義経アリーナ(末広体育館)	9月11日～(12回) 9:30～11:00 参加費 3,500円	ストレッチ・リズム体操などを行い、楽しく身体を動かします。姿勢を調える体操・効果的な歩き方で身体の使い方を学びましょう。 持ち物=内履きシューズ、飲み物、体操用マット
午 前 ま た は 夜 の 部	火 成人水泳教室(火) 昼各コース7名・夜全35名 小松屋内水泳プール	9月8日～(10回) (午前)10:30～12:00 (夜)19:30～21:00 参加費 5,500円	時間帯を選択してください。 (1)昼の部 ①初心者コース ①～③各7名 ②初級コース (2)夜の部 ③中級コース ①～③全35名
	金 成人水泳教室(金) 昼各コース7名・夜全35名 小松屋内水泳プール	9月11日～(10回) (午前)10:30～12:00 (夜)19:30～21:00 参加費 5,500円	※新規の参加者、大歓迎です。 ※火曜・金曜に両方参加(20回)の方は参加費 10,000円となります。 持ち物=水着・吸水性タオル・キャップ・ゴーグル
夜 の 部	月 ピラティス教室 女性・15名 弁慶スタジアム	9月14日～(12回) 19:30～20:30 参加費 6,000円	姿勢・呼吸・歪みを整え、丈夫な体を手に入れましょう。 腰痛・肩こりに悩む方におすすめです。 持ち物=ヨガマット・五本指の靴下
	木 エアロビクス教室 40名 小松市民センター	9月17日～(12回) 20:00～21:00 参加費 6,000円	初心者から上級者まで楽しめるエクササイズ。 音楽に合わせて大きな筋肉をたくさん動かし、効 率よく脂肪燃焼ができます。 持ち物=内履きシューズ
	金 シェイプアップボクシング教室 40名 小松市民センター	9月18日～(12回) 19:30～20:30 参加費 6,000円	パンチの動作で脂肪燃焼を促進します。 シェイプアップ・ストレス解消に効果が期待でき ます。※強度は抑えて行います。 持ち物=内履きシューズ

お申込み方法(事前申込制 先着順)

開始8/20(木)～ 予約必須(電話、メール)

(注)ピラティス教室は電話のみ受付 9/7(月)～

※定員に達していない場合は途中入講◎

〈お問合せ〉(公社)小松市スポーツ協会事務局

☎23-5961 受付9:00～17:00

メール komatsu.taikyo@gamma.ocn.ne.jp

※おねがい※

- (1)来館時にはマスク着用、検温にご協力ください。
- (2)初回は教室参加費と必要書類をご持参ください。

支払方法:現金・Paypay

◎キャッシュレス使えます!

<主催>公益社団法人 小松市スポーツ協会

<後援>小松市にぎわい交流部

小松市スポーツ教室参加者様へのおねがい

- マスクを着用して来館し、教室中も講師の指示がある場合を除いて着用してください。
- 入館時の検温にご協力ください。(37.5℃以上になる場合は参加をご遠慮ください)
- ご自身で不調を感じる場合は、参加を見合わせてください。(「参加承諾書」記載事項)
- 運動の前後に手指の消毒、手洗いをこまめに行なうようにしてください。
- マスクを着用できない状況での会話は控えてください。
- 周りの人と適切な距離(2m程度)をとるようにしてください。
- 飲みきれなかった飲み物は必ずお持ち帰りください。
- 検温、体調チェックをしてからの開始となりますので10分前頃を目処にお集まりいただき、遅刻のないようにお願いします。
(車での来館者は検温開始までは車内でお待ちください)
- 教室でマットを使用していた方は、なるべくご自身でマットをご用意ください。
- 更衣室の利用に関しては、施設の人数制限などを守ってご使用ください。

<ピラティス教室参加者様へ>

- 教室で十分な間隔を空けるため、定員15名(先着順にて決定)となります。
※電話申込開始→9/7(月)9:00~

<成人水泳教室参加者様へ>

- 更衣室に人数制限がある為、できるだけ水着は自宅から着て来てください。
- 洗髪、ドライヤーの使用は禁止となります。

メールでの事前申込ができます(ピラティス教室は電話のみ)

初回は、記入済みの申込書、承諾書、参加料をお持ちの上、15分前までにご来館ください。

★検温・問診の記入をするため、なるべく筆記用具をお持ちください。

★支払方法として、PayPayができるようになりました!

小松市スポーツ教室再開のためのガイドライン

令和2年9月1日
(公社)小松市スポーツ協会

はじめに

小松市スポーツ教室を再開するにあたって、施設利用における(公財)小松市まちづくり市民財団が策定した「小松市公共スポーツ施設の再開に向けた新型コロナウイルス感染拡大予防ガイドライン」を遵守するとともに、感染拡大予防のため、主催者・講師・参加者それぞれが行うことについて取り決め、安心・安全に教室活動を行います。

1. 小松市公共スポーツ施設の利用に関し、お守りいただきたい事項

教室参加者は公共スポーツ施設を利用する際に下記内容を遵守する。

- (1) 以下の事項に該当する場合は、利用を見合わせる
 - ① 体調がよくない(例:発熱・咳・咽頭痛などの症状がある)
 - ② 同居家族や身近な知人に感染が疑われる方がいる
 - ③ 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、地域等への渡航または当該在住者との濃厚接触がある
- (2) マスクをして入館する
- (3) 他の利用者、施設管理者(スタッフ)等との距離(できるだけ2m以上)をとる
- (4) 館内では大きな声で会話や応援をしない

2. スポーツを行う際の留意点

- (1) 十分な距離の確保
 - ① 運動・スポーツの種類に関わらず、感染予防の観点から、周囲の人となるべく距離(介助者や誘導者の必要な場合を除く)を2m程度あける。
 - ② 強度が高い運動・スポーツの場合は、呼気が激しくなるため、より一層距離をあける。また、水泳時などでマスクをしていない場合には、十分な距離をあけるよう特に留意をする。
 - ③ 生徒同士一定の間隔を確保するため、人数制限をします。

(2) 位置取り

走る・歩くなどの運動においては、前の人の呼気の影響を避けるため、可能な限り前後一直線に並ぶのではなく、並走する、あるいは斜め後方に位置取る。

(3) 運動・スポーツ中に、唾や痰をはくことは行わない。

(4) タオルの共用はしない。

(5) 飲みきれなかったドリンクやごみ等は持ち帰る。

3. 教室中にお守り頂く事項

(1) 全教室共通

- ① 来館時（教室前）に必ず検温を行う。検温されない場合、教室に参加できません。
- ② 来館時・退館時には備え付けの消毒液で手指の消毒をする。
- ③ 入館から退館（教室中）までマスクの着用をする。（講師の指示がある場合は除く）
- ④ 教室の前後においても、三つの密を避けるために早めに来た場合は車等でお待ち頂き、終わりましたら速やかに帰宅する

(2) 体育館・会議室を使用する教室

- ① 扉や窓を開けて換気を実施します。
- ② 不要な会話はなるべくしない。
- ③ ヨガマット等は、極力ご自身で用意をお願いします。

※マットが無い場合、借用用マットもありますが、その際、使用前・使用後の消毒を各自でしてください。

- ④ 教室内で使用した備品等は各自で消毒する。

(3) プールを使用する教室

密集を避けるためロビーを含む館内での滞在はご遠慮ください。

更衣室では人数制限がありますので必要最低限の時間の滞在を考え下記のことをご協力ください。

- ① 着替え時間短縮の為、水着はできるだけご自宅で着替えてから来館する。
- ② 化粧等は落として来館する。
- ③ シャワー室はご利用できますが、密集・滞在時間短縮を避けるためシャンプー、リンスの利用、ドライヤーの利用はしない。
- ④ 館内、プール内では、生徒同士の距離を確保し、会話を控える。