

# 初めてのピラティス教室(初級)

ヨガを簡単にした運動で、肩こりや腰痛解消、ダイエットにも最適です。

心地よい汗を流して、健康作り、仲間作りにチャレンジしよう!!

主催： 益田運動公園  
講師： 山根 眞寿美  
日程： 4月11日からの火曜日・全10回  
時間： 14:30～15:45  
場所： 益田市民体育館内 柔剣道場  
対象： 一般  
定員： 20名程度  
参加料： 3,000円  
保険： スポーツ安全保険は、任意加入と致します。



保険料： 64歳以下1,850円 65歳以上1,200円

(教室活動中や、自宅から運動公園までの往復途中の事故等が対象となります。)

※保険に加入されない方は、各自の保険等で対応して頂くようお願い致します。

携行品： 運動のできる服装・水分・タオル

その他： ① 受付けでご記入頂いた個人情報、教室運営の目的のみで利用させて頂きプライバシーの保護には、十分配慮致します。また活動中の画像等を当該事業の報告書等に使用させていただく場合がありますのでご了承ください。

② 益田市民スポーツ教室に関してご意見、ご要望等(開催種目、回数、時間等)がありましたらお聞かせ下さい。

益田市民体育館 Tel&Fax 23-6283 E-mail: undou-k@iwami.or.jp

③ 教室の日程や活動風景等の情報ブログとして「益田運動公園スポーツネット」を開設しております。(携帯からも見る事が出来ます。) URL <http://blog.goo.ne.jp/sport-s/>  
またホームページもご活用下さい <http://masuda-undoukouen.com/>

## 《日程》

回数	月	日	時間	会場
1		11	開講式 14:30～15:45	市民体育館内 柔剣道場
2	4	18	〃	
3		25	〃	
4		2	〃	
5	5	16	〃	

回数	月	日	時間	会場
6		23	14:30～15:45	市民体育館内 柔剣道場
7	5	30	〃	
8		6	〃	
9	6	13	〃	
10		20	14:30～15:45 閉講式	

### スポーツ安全保険について（お知らせ）

一般の方は任意加入といたします。加入されない方は、各自の保険等で対応して頂く様  
お願い致します。

※弓道教室参加者及び、高校生以下は加入が必須となります。ご理解のほど宜しく  
お願い致します。

#### 1. 対象となる事故の範囲

##### ①活動中

被保険者の所属する団体の管理下における活動中の事故。

（但し、学校管理下における活動中の事故は除きます。）

##### ②往復中

所属する団体が指定する場所や解散場所と被保険者の住所との通常の経路往復中の  
事故。

#### 2. 掛金

・小学生・中学生：800円

・高校生・一般（64歳以下）：1,850円      一般（65歳以上）：1,200円

#### 3. 支払われる保険金

##### ①掛金が 800円、1,850円の場合

死 亡（事故の日からその日を含めて180日以内）： 2,000万円

後遺障害（事故の日からその日を含めて180日以内）： 最高3,000万円

入 院（事故の日から180日限度）： 1日につき4,000円

通 院（事故の日から180日以内で90日限度）： 1日につき1,500円

身体・財物賠償合算： 1事故 5億円（ただし、身体賠償は1人1億円）

共済見舞金：突然死等の死亡 180万円（中学生以下の場合のみ）、葬祭費用

##### ②掛金が1,200円の場合

死 亡（事故の日からその日を含めて180日以内）： 600万円

後遺障害（事故の日からその日を含めて180日以内）： 最高900万円

入 院（事故の日から180日限度）： 1日につき1,800円

通 院（事故の日から180日以内で90日限度）： 1日につき1,000円

身体・財物賠償合算： 1事故 5億円（ただし、身体賠償は1人1億円）

共済見舞金： 葬祭費用

\*入院・通院について、治療日数(入院日数及び実通院日数)は1日目から補償されます。

#### 4. 事故が発生した場合

教室中は怪我や事故等が無い様十分に配慮いたしますが、発生した場合は応急処置及び保険の  
範囲内（加入者）での対応とさせていただきます。

##### ①けがをした時は

事故が発生した日から30日以内に、担当の講師か益田市民体育館事務室に連絡をして  
下さい。

##### ②賠償責任を負うおそれのある事故及び突然死・日射病・熱射病等はただちに

益田市民体育館事務室に連絡をして下さい

詳しい内容につきましては、益田市民体育館にお問い合わせ下さい。

益田市民体育館 TEL. (0856) 23-6283