

フラックスストレッチキョガ午前教室

- ◆年齢を重ねる事で失われていく筋肉や関節の可動域を、少しでも現状維持する助けになるヨガ
- ◆短時間で身体にしっかり効かせるヨガ（効率よく）

※ 転倒しないための足づくり

※ 筋力量を増やして体力維持・脳酸素アップ！！（認知症になりにくくなる。快眠になりにやすい。）

主催： 益田運動公園

講師： 斎藤 陽子（全米ヨガアライアンス(エクロールヨガ)認定インストラクター）
（シニアヨガインストラクター）

日程： 9月30日からの金曜日・全10回

時間： 10:30～11:45

場所： 益田市民体育館内 大会議室

対象： 一般

定員： 15名程度

参加料： 3,300円（※お試し期間として、2回まで無料で体験できます。）

保険： スポーツ安全保険は、任意加入と致します。（前期スポーツ教室で加入された方は不要です。）

保険料： 1,850円（64歳以下） 1,200円（65歳以上）

（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様お願い致します。

※保険に加入された後の保険料は返金できません。

※自主練習会の場合は保険の適用外となります。

携行品： 運動のできる服装・水分・タオル・室内履き・ヨガマット（貸出も有ります。）

その他： ① 活動に関しては3密回避や検温・手指消毒等感染予防対策をお願いします。（裏面参照）

② 開設後、諸事情により参加の継続が難しくなった場合は、開催回数に応じて参加料を返金いたしますので、体育館事務室まで申し出て下さい。

③ 活動中の画像等を当該事業の報告書・広報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。又、個人情報につきましては当教室においてのみ使用させていただきます。

④ 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 23-6283 E-mail: undou-k@iwami.or.jp

またホームページもご利用下さい <http://masuda-undoukouen.com/>



《日程》

回数	月	日	時間	会場
1	9	30	開講式 10:30～11:45	市民体育館内 大会議室
2	10	14	〃	
3		28	〃	
4	11	11	〃	
5		25	〃	

回数	月	日	時間	会場
6	12	2	10:30～11:45	市民体育館内 大会議室
7		16	〃	
8	1	6	〃	
9		20	〃	
10		27	10:30～11:45 閉講式	

益田運動公園施設の利用条件について（益田市）

①利用者の方に守ってもらいたいこと

1. 以下の事項に該当する場合は、自主的に利用を見合わせる事

※個人利用の場合は、受付で確認をさせていただきます。

※大会等の団体に利用される方は主催者及び代用者の責任において確認をお願いします。

体調がよくない場合（例：発熱・咳・咽頭痛などの症状がある場合）

同居家族や身近な知人に感染が疑われる方がいる場合

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、地域等への渡航又は当該在住者との濃厚接触がある場合

2. マスクを持参すること

※受付時や着替え時等のスポーツを行っていない祭や会話をする際にはマスクを着用すること

3. こまめな手洗い、アルコール等による手指消毒を実施すること

4. 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）を確保すること

※障がい者の誘導や解除を行う場合を除く

5. 利用中に大きな声で会話、応援等をしないこと

6. 感染防止のために施設管理者が決めたその他の措置の遵守、施設管理者の指示に従うこと

7. 利用終了後2週間以内に新型コロナウイルス感染症を発症した場合は、施設管理者に対して速やかに濃厚接触者の有無等について報告すること

※代表者の方は、利用者全員の連絡先等の把握をお願いいたします。（名簿の提出等は不要）

8. 施設利用前後のミーティングや懇親会等においても、三つの密を避けること

②利用者の方が運動・スポーツを行う際の留意点

1. 十分な距離の確保

運動・スポーツの種類に関わらず、運動・スポーツをしていない間も含め、感染予防の観点から、周囲の人となるべく距離（※）を空けること（介護者や誘導者の必要な場合を除く）

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、より一層距離を空けること

水泳時などでマスクをしていない場合には、十分な距離を空けるよう特に留意する必要があること

※感染予防の観点からは、少なくとも2mの距離を空けることが適当である。

2. 位置取り: 走る・歩く運動・スポーツにおいては、前の人の呼気の影響を避けるため、可能であれば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こと

3. 運動・スポーツ中に唾や痰をはくことは極力行わないこと

4. タオルの共用はしないこと

5. 飲食については、指定場所以外で行わず周囲の人となるべく距離を取って対面を避け会話は控えめにすること

6. 同じトング等での大皿での取り分けや飲み回しはしないこと

7. 飲みきれなかったスポーツドリンク等を指定場所以外（例えば走路上）に捨てないこと

8. イベント主催者等が運動・スポーツの際の栄養補給等として飲食物を利用者に提供する際は、以下などに配慮して適切に行うこと

利用者が飲食物を手にする前に、手洗い、手指消毒を行うよう声を掛けること

スポーツドリンク等の飲料についてはペットボトル・ビン・缶や使い捨て紙コップで提供すること

飲食物を取り扱うスタッフにはマスクを着用させること