

受講者のみなさま

■施設利用料

受講の都度、施設利用料がかかります。

【中央健康づくりセンター】当日券 390 円 / 回数券 1,950 円

※健康度測定を受診して減免対象となった方は、無料または 1 回 200 円となります。

※助成券の利用に関しては受付までお尋ねください。

■持ち物

ユーザーカード、動きやすい服装、上靴、タオル、飲み物、マスク（不織布推奨）、教室問診票（新規の方のみ教室初回にご提出ください。）

※ユーザーカードについては、受講時に必ず必要となります。（施設利用が初めての方は、初回受付時にお渡しいたします。）

※飲み物については、自動販売機もございます。

※盗難防止のため貴重品などは必ず有料ロッカー（100 円/回）に入れて施錠してください。料金は使用後に返却されます。

■体調管理

受講にあたっては、ご自身の健康状態を考慮し、各自の責任においてご参加ください。

■事故

施設内でケガをされた場合、速やかに担当講師または職員までお知らせください。

■プライバシーポリシー

お申し込みの際に取得した個人情報は当協会が定めるプライバシーポリシーに基づき当施設が開催する事業に関して使用いたします。なお、取得した個人情報の訂正や削除の希望がある場合は、必ずお知らせください。

協会 HP アドレス <https://www.sapporo-sport.jp/>

■受講キャンセルの手続き（返金）

教室をキャンセルされる場合、主催者の都合による中止を除き、キャンセル申請日を基準に残回数分の受講料から手数料 500 円を除いた受講料を返金いたします。手続きについては、直接施設窓口にて所定の用紙に必要事項をご記入・押印のうえ、ご提出ください。



■ 受講前の血圧について（*必ず受講前に血圧の測定を行ってください。）

受講前の血圧が 160/100 以上の方は施設職員までお知らせください。

<未治療の方>

・**160/100 以上**の方は受講を控えていただく場合がありますのでご了承ください。

<治療中の方>

・**180/110 以上**の方は受講を控えていただく場合がありますのでご了承ください。

・**160～180/100～110**の間の方は軽い運動のみ実施となります。

【安全に、効果的に運動をしていただくために・・・】

中央健康づくりセンターで実施しているメディカルチェックと体力測定を行う「健康度測定」の受診をお勧めします。
詳しくは施設職員までお尋ねください。

■ 教室受講について

・教室開始 10 分以降の参加は教室の進行や安全面に配慮し、ご遠慮いただいておりますのでご了承ください。

・抽選後「受講可能」となった場合、その権利を他人（家族含む）に譲渡することはできません。

・申込人数が少ない場合は開講中止となる場合があります。

・教室日程において自己都合により欠席される場合、受講日の振替はできません。

■ その他

・指導員や職員の指示に従わず教室の進行に支障を来した場合、また私語や大声などで他の方の受講を妨げたり、指導員や他の方への誹謗・中傷等の迷惑行為が見受けられた場合はその後の受講をお断りいたします。

・物品販売や宗教、政治的活動及びマルチ商法等の勧誘は固く禁止します。

・指導員、他受講者の連絡先等のお問い合わせは個人情報保護法に基づきお知らせできません。

・自然災害や交通機関のトラブル等により、開講日や実施場所、担当指導員が変更になる場合があります。

・ご不明な点は施設窓口までお問合せください。

■ 納入期間について

納入期間：**2022 年 11 月 25 日（金）～教室初回**

納入方法：教室名・氏名を書いた封筒に「受講料 7,820 円」を封入し、4 階受付にて職員に渡してください。
釣銭のないように受講料をご用意ください。皆さまのご協力をお願い致します。

■ 日程

部屋名：4 階研修室

教室名：高齢者のための筋トレ教室 土曜コース

曜 日：土

時 間：13:30～15:00

受講料：7,820 円

1	2	3	4	5	6
1/7	1/14	1/21	1/28	2/4	2/18
7	8	9	10	11	
2/25	3/4	3/11	3/18	3/25	

※2/11 はお休みです。

教室の受講にあたって

このたびは、運動教室をお申込みいただき誠にありがとうございます。この度開催する教室は、新型コロナウイルス感染防止対策を講じた中での開催となりますので、受講者の皆さまには以下の事項についてご理解、ご協力をお願いいたします。

また、万が一感染が発生した場合には、個人情報の取り扱いに十分注意しながら、保健所に情報提供する場合があります。

なお、感染拡大状況等により対策の内容を変更する場合がございますので、ホームページや施設へのお問合せにて最新情報をご確認くださいようお願いいたします。

1) 以下の事項に該当する場合は、自主的に受講をお控えください。

ここ2週間以内について

- ① 発熱、咳、くしゃみ、のどの痛みなど風邪の症状がある
解熱剤や風邪薬の服用をしている
- ② だるさ（倦怠感）、息苦しさ（呼吸困難）がある
- ③ 嗅覚や味覚の異常がある
- ④ 新型コロナウイルス感染症陽性（疑い）の人と接触している可能性がある
- ⑤ 海外渡航歴がある
- ⑥ 海外渡航歴のある方との接触がある

2) 受講時のお願い

- ① 入館時に体温測定、手指消毒、体調確認をさせていただきます。体温が 37.5 度以上ある場合は入館をお断りする場合があります。また、受付時は密を避けるため、間隔を空けて整列することにご協力ください。
- ② マスク・マイタオルの持参、及び施設内におけるマスク着用にご協力ください。
 - ・くしゃみ、咳をする際のマナーを守ってください。
 - ・教室中の不要な会話は控えてください。
 - ・運動時も無理のない範囲でマスクの着用をお願いいたします。

- ③ こまめな手洗いのほか、入退室時には各部屋に設置の消毒液で手指消毒をお願いいたします。
- ④ 他の受講者や指導員との間隔を空けてください。
- ⑤ なるべく使用する用具をご持参ください。また、使用備品等の消毒にご協力ください。（特にマット等を使用する教室など）
- ⑥ これまで以上に換気や消毒を行う必要があるため、5分程度早く教室を終了する場合があります。
- ⑦ 教室終了後は速やかに退出、入室時は前の教室受講者が退出後の入室にご協力ください。
- ⑧ 飲みきれなかったスポーツドリンク等はお持ち帰りください。
- ⑨ 感染防止のための施設管理者が決めた措置の遵守、職員の指示に従ってください。
- ⑩ 保護者の観覧も感染リスクがあるため、極力館内での待機を控えてください。観覧される場合は、マスク着用や手指消毒を行い、周りの方と間隔を空けて会話は控えてください。

3) その他

- ① シャワー室及び更衣室の洗面台のご使用はできません。
- ② 更衣室は人数制限でのご利用になります。換気環境が悪いため、男性最大6名、女性最大6名様までのご利用となります。
- ③ 換気のために諸室の扉を開けております。室温が変動する場合がありますので、体温調節のできる服装（簡単に脱ぎ着ができるパーカーなど）のご用意をお願いいたします。
- ④ 感染防止のため、職員及び指導員がマスクやフェイスシールドを着用します。
- ⑤ 感染拡大予防対策により、プログラムや日程の変更などが発生する場合があります。
- ⑥ 受講終了後、2週間以内に新型コロナウイルス感染症の濃厚接触者となった場合、または発症した場合は速やかに施設に報告してください。