

女性のための水中ウォーキング

～股関節・膝関節痛予防エクササイズ～

教室受講者の皆さまへ

[受講にあたっての留意事項]

- 1 「教室会場」・・・2階 屋内プール・会議室（各日程は裏面を参照ください）
- 2 「受付場所」・・・教室会場前のカウンターに『受付』と記入したプレートを設置してあります。受付は、開講時間の15分前から開始します。
- 3 「出席印の押印」・・・教室受講に際し、毎回各自で出席簿(受付場所に設置)に出席印を押印して会場に入ってください。
- 4 身体の調子の悪い時は、無理をしないように、また受講中に身体に変調をきたした時は、すぐ中止するか講師に申し出てください。また、運動に際してのケガ防止やプールサイドでの転倒等、各自十分にご留意ください。
- 5 スポーツ・レクリエーション傷害補償制度を設けておりますが、万一事故が起きた場合は、応急措置と給付手続きを除き、一切の責任は負いません。
- 6 盗難防止のため、必ずコインロッカー(小型10円)をご利用ください。
- 7 次の場合、教室は変更または中止いたします。
 - ① 名古屋市に暴風警報、暴風特別警報、暴風雪警報、暴風雪特別警報等発令中、または教室開始の2時間前までに同警報または特別警報等が解除されなかった場合。
 - ② 震災・事故、その他教室の開催が困難な特別の事情のある場合。
 - ③ 教室開始2時間前以内に上記①の警報または特別警報等が発令された場合や、教室開講時間中に同警報または特別警報等が発令されるおそれがある場合は、施設総括責任者の判断により変更又は中止となる場合があります。
- 8 お申し込み後は、原則として本講座・教室のお申し込み契約を解除できません。また、納入された受講料などは原則としてお返しできません。
- 10 この会場は市民共有の施設です。教室の準備・後片付けは、講師や職員の指示に従ってみなさんと協力して行ってください。
- 11 駐車場(普通車 1回 300円です。)は大会開催等により満車となることがあります。
※駐車場をご利用される場合は、お得な回数券もあります(11回券 3000円、25回券 5000円)ので、ご希望の方は窓口でご購入下さい。

※ 不明な点、ご質問等ございましたら下記へご連絡ください。

問い合わせ先： 名東スポーツセンター TEL (052)705-4948 FAX (052)705-4952

持ち物、その他について

- 1 水着・スイミングキャップ・タオルなど
※スイミングキャップは窓口で販売しています。
- 2 講座終了後の遊泳はご遠慮ください
- 3 「会議室」の開催日は、体を動かしやすい服装でお越しください。※水着は不要です。

指導内容 水曜日（13：30～15：00）

水の浮力によって体重負荷が軽減され、腰や膝などの関節に負担なく運動ができ、関節への衝撃を軽減し痛みを和らげる。

回	月 日	内 容
1	4月22日	水の特性、水の中での体の動かし方、体の状態チェック。
2	5月13日 【会議室】	肩こりの改善法を実践しよう！
3	5月20日	肩甲骨・肩まわりを動かしてみましよう。
4	5月27日	骨盤のゆがみの矯正、股関節を動かしてみましよう。
5	6月10日	うき棒を使って歩いてみましよう。
6	6月17日 【会議室】	グラグラしない体幹づくり法を実践しよう！
7	6月24日	呼吸を意識して、正しい姿勢で歩いてみましよう。
8	7月 1日	姿勢を意識しながら体幹を使って歩いてみましよう。
9	7月 8日	ダンベルを使って歩いてみましよう。
10	7月15日	まとめ、体の状態チェック。

※上記の内容については変更する場合がありますのでご了承ください。

講 師 NPO法人 健康支援エクササイズ協会

古澤 由紀

藤原 葉子