



ロコモ予防教室



開催日時

令和3年 **7/10 (土)**

時間

午前10時から11時30分

会場

第一柔道場 (受付は9時30分から)

対象

概ね50歳以上どなたでも

※通院中の方や健康に不安のある方は医師と相談してください。

定員

30名(先着順) 定員になり次第締め切ります。

参加料

500円/回/人(資料代, 保険料含む)

持参物

飲み物・タオル
動きやすい服装

参加賞あります!

当館での体組成&骨密度測定
お一人につき一回無料測定券(700円/回)

講師

横山 有里氏(健康運動指導士)
(有)Marie フィットネスサポート所属
[経歴]スポーツ施設・デイサービスセンター病院等で運動指導

ロコモとは?



「ロコモティブシンドローム(略称:ロコモ, 和名:運動器症候群)」
ロコモは筋肉, 骨, 関節, 軟骨, 椎間板といった運動器の
いずれか, あるいは複数に障害が起こり, 「立つ」「歩く」
といった機能が低下している状態です。



新型コロナウイルスの感染予防対策として, 当日の検温
・体調管理チェックシートの記入のご協力をお願いいたします。

内容

10:00~	ロコモについての講話
10:30~11:30	自宅でもできるロコモ予防運動の紹介と実践

申込方法

裏面の感染拡大防止策チェックリストに同意の上, 参加申込書に必要事項を記載し①~③のいずれかの方法でお申し込みください。(①来館, ③FAXの方は下記参加申込書をご使用ください。)

方法		受付対応可能時間
① 来館	受付窓口 本館1階総合受付までお越しください。	9:00~20:00
② 電話	受付電話番号 (082)228-1111	9:00~17:00
③ FAX	送付先FAX番号 (082)228-4992	随時

※FAXでお申込みいただいた場合は, 2,3日以内に折り返し受信した旨を連絡させていただきます。

申込期間

令和3年6月10日(木)~7月3日(土)まで ※先着順のためお早めにご応募ください。

主催:(公財)広島県教育事業団(広島県立総合体育館) 後援:広島県



広島県立総合体育館

健康・体力サポートセンター

〒730-0011 広島県中区基町 4-1

TEL(082)228-1111 FAX(082)228-4992 <http://www.sports-hiroshima.jp>

ご不明な点等ございましたらお気軽にお問合せください。

広島県立総合体育館

検索



令和3年7月10日(土)「ロコモ予防教室」参加申込書

ふりがな				電話番号※ご本人様(日中つながるお電話番号)
名前				
性別	男・女	年齢		緊急連絡先 (関係)
住所	〒			
<input type="checkbox"/> チェックリストを確認し, 同意する				

★ この教室の様子を主催者が写真撮影します。当体育館のホームページ・刊物物等への写真の掲載については, あらかじめご了承ください。
★ 申し込みの際に記載される個人情報は, 本事業以外には使用いたしません

健康・体力サポートセンター自主事業開催時の感染拡大防止策チェックリスト

次の項目の内容を確認し、ご同意いただける方は☑をつけてください。

ご同意いただけない場合、ご参加を見合わせる場合があります。ご了承ください。

【ご利用者様に遵守いただく事項】

- 利用前2週間において、以下の事項に該当しない
 - ・体調がよくない場合(例：発熱・咳・咽頭痛・倦怠感・息苦しさ・体が重く感じる・疲れやすいなどの症状がある場合)
 - ・嗅覚、味覚に異常のある方
 - ・同居家族や身近な知人に感染が疑われる方がいる場合
 - ・新型コロナウイルス感染症陽性とされた者と濃厚接触した場合
 - ・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該当在住者との濃厚接触がある場合
- 飛沫飛散防止対策として原則マスクの着用をお願い致します。
※ご自身でしんどいなど感じるような運動はお控えください。水分補給を適宜行い、適宜休憩する等、ご自身で体調管理をお願い致します。
- 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
- 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(障がい者の誘導や介助を行う場合を除く)
- 施設利用中に大声での掛け声や会話、応援等をしないこと
- 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、指示に従うこと
- 施設利用前後の待ち合わせや移動、休憩時間等においても「3つの密」を避けること
- 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

【利用者が運動やスポーツを行う際の留意点】

- 十分な距離の確保
 - 運動やスポーツの種類に関わらず、運動や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(介助者や誘導者の必要な場合を除く)
 - ※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。
- 運動中に体調不良や不調等の症状を感じた場合は、速やかに運動を中止すること
- タオルの共用はしないこと
- 水分補給の目的以外の飲食については控えるようにすること
- 水やスポーツドリンク等の回し飲みはしないこと

【その他の感染防止対策】

- 「密集防止」のためご自宅で運動着に着替えてからのご来館をお願いします。更衣室ご利用の場合は着替えを終えたら速やかに更衣室から出ていただくようご協力をお願い致します。
- 出来るだけお釣りのいらぬようご協力ください。
- 運動指導中は、ソーシャルディスタンス(対人距離)を確保し、スタッフによるフォーム修正等お客様の近くに寄り添ったり、お体に触れる行為はすべて中止いたします。

【参考】スポーツ庁「社会体育施設の再開に向けた感染拡大予防ガイドライン」

新型コロナウイルス感染症広島県対策本部

「新型コロナウイルス感染症拡大防止のための広島県の対処方針について」