



ボールを使って 簡単エクササイズ!!

健康支援プログラム第6弾!今回は『ミニボール』を使ったエクササイズをご紹介します。簡単な動きですが、ボールの柔らかさと反発力を利用して「押す」「はさむ」「回す」など、効率よく関節周りの筋肉を鍛え、よりスムーズに身体を動かせるようになります。

※新型コロナウイルス感染症の感染状況により、開催をとりやめる場合があります。

開催日：①令和5年1月27日(金)
 ②令和5年2月24日(金) (両日参加可)

時間：11:00~12:00

場所：西湘スポーツセンター 大会議室

対象：18歳以上の男女(補助者を必要とされない方)

費用：無料

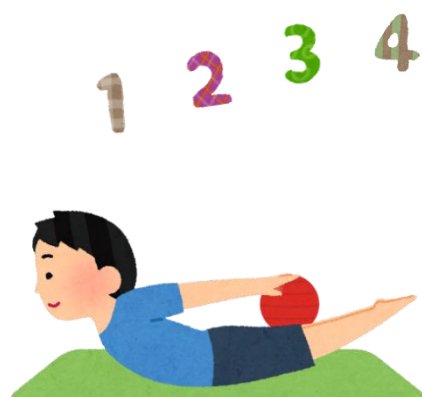
定員：10名

準備：運動のできる服装、室内用運動靴、飲み物、ほか

注意：活動記録のために撮影させていただきます。

申込み：お電話でお申し込みください。
 教室開催当日に「参加申込書」「健康チェック表」をセンター受付にご提出ください。

申込先：神奈川県立西湘スポーツセンター
 健康支援プログラム「簡単エクササイズ」宛
 TEL：0465(48)2650 FAX：0465(48)1967
 〒256-0817 小田原市西酒匂 1-1-26



企画・運営
 西湘スポーツセンター・未病センター
 [指定管理：BSC・三洋装備グループ]

指導
 健康運動実践指導者
 (株)BSC 鈴木

健康支援プログラム 簡単エクササイズ(ボール)参加申込書

※【個人情報の取り扱いについて(裏面)】をご確認いただき、同意の上、枠内を記入・捺印しご提出ください。

1月27日(金) 2月24日(金) 「簡単エクササイズ」に参加します。

※希望日にチェックをお願いします。

ふりがな 参加者名	(性別) 男・女	生年月日	年 月 日生	(年齢)
		電話番号	()	歳
住所	〒			
証明書	上記プログラム参加に当たり健康上異常のないことを証明します。			㊟

『健康支援プログラム』での新型コロナウイルス感染症対策

「健康支援プログラム」ご参加に当たり、新型コロナウイルス感染症対策の為、以下の点についてご理解・ご協力いただきますようお願いいたします。

- ◆教室参加前にご自宅で検温(又はセンター入館時に検温)してください。
- ◆センター入館時は、事前の手洗い、手指消毒の上マスク着用をお願いします。
- ◆会話の際や、スタッフから指示があった場合はマスクを着用してください。
- ◆感染予防並びに熱中症予防のため、「タオル」や「飲み物」をご持参ください。
- ◆教室開催中施設内では「飲み物」以外の飲食は禁止させていただきます。
- ◆活動中、息苦しさなど体調不良を感じた場合は、スタッフまでお申し出ください。
- ◆鼻水、唾液等が付着したごみは、袋に入れて各自お持ち帰りください。
- ◆教室参加日は帰宅後、手洗い・洗顔をしてください。
- ◆教室参加前にコロナワクチン接種状況を伺う場合があります。
- ◆以下の項目に該当すると感じた場合は、教室へのご参加を見合わせてください。
 - ※37.5度以上(または平熱より1℃以上の高熱)の発熱が確認された方。
 - ※咳やくしゃみなど、比較的軽い風邪の症状が続いている方。
 - ※強いだるさ(倦怠感)や息苦しさのある方。
 - ※咳・痰・胸部不快感のある方。
 - ※味覚・嗅覚に少しでも違和感のある方。
 - ※新型コロナウイルス感染症陽性とされた方との濃厚接触がある方。
 - ※身内や身近な接触者に、上記の症状が見られる方。
 - ※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発表されている国・地域への渡航、並びに当該在住者との濃厚接触がある方。
- ◆万一新型コロナウイルス感染者が発生した場合は、感染拡大防止対策の為に「氏名」「住所」「電話番号」等の個人情報を、保健所等に提出する場合があります。
- ◆その他不明な点、ご心配なこと等ございましたら、当センターまでお気軽にお問合せください。

神奈川県立西湘スポーツセンター
〔指定管理：BSC・三洋装備グループ〕

☎0465-48-2650

【個人情報の取り扱いについて】

神奈川県立西湘スポーツセンター(以下「当施設」)では、お預かりした個人情報について、以下のとおり適正かつ安全に管理・運用することに努めます。

1. 利用目的

当施設は、収集した個人情報について、以下の目的のために利用いたします。

- ①サービス実施、およびアフターサービスのため
- ②資料請求に対する発送のため
- ③相談・お問い合わせへの回答のため
- ④サービス・イベント等の案内のため

2. 第三者提供

当施設は、以下の場合を除いて、個人データを第三者へ提供することはありません。

- ①法令に基づく場合
- ②人の生命・身体・財産を保護するために必要で、本人から同意を得ることが難しい場合
- ③公衆衛生の向上・児童の健全な育成のために必要で、本人から同意を得ることが難しい場合
- ④国の機関や地方公共団体、その委託者などによる法令事務の遂行にあたって協力する必要がある、かつ本人の同意を得ることで事務遂行に影響が生じる可能性がある場合

3. 開示請求

貴殿の個人情報について、ご本人は、開示・訂正・削除・利用停止を請求する権利があります。手続きにあたっては、ご本人確認のうえ対応させていただきますが、代理人の場合も可能です。詳細については、以下「個人情報相談窓口」へご連絡ください。

個人情報相談窓口

〒256-0817

神奈川県小田原市西酒匂1-1-26

神奈川県立西湘スポーツセンター〔指定管理者：BSC・三洋装備グループ〕

個人情報問い合わせ窓口

TEL：0465-48-2650

FAX：0465-48-1967

E-mail：info@bsc-buddysisetu.jp