

《参加にあたってのお願い》

集合時間

教室会場への入室は、教室開始15分前（13時15分）とさせていただきます。

| 月 | 開催日（火曜日） | | | | |
|----|----------|-----------|----|----|----|
| 4月 | | 14 | 21 | 28 | |
| 5月 | | 12 | 19 | 26 | |
| 6月 | 2 | 9 | 16 | 23 | 30 |
| 7月 | 7 | ※7/14 予備日 | | | |

服装・持ち物等

動きやすい服装で、タオル・水分補給用の飲み物などを持参してください。

ヨガマットをお持ちの方は、ご持参ください（無料の貸出用ヨガマットがあります）。

※ 女子更衣室・男子更衣室が利用可です（シャワーはありません）。

その他

- （1）県立弓道場の1Fは、弓・矢を扱う弓道の道場となっており、終日、稽古等で利用しています。県立弓道場への入館後は、事務室に声をかけていただいた後、速やかに2F大会議室（教室会場）へ移動をお願いします。
- （2）体調に不安のある方は、あらかじめ医師の診断を受けてから参加下さい。また、教室開催中に発生した傷病等につきましては、応急処置の上、財団が加入しているスポーツ・レクリエーション保険の補償範囲内で対処します。
- （3）準備運動や整理体操は、けがやスポーツ障害の防止はもとより、運動効率を上げて体への負担を軽減する効果があります。教室の参加にあたっては、できる限り途中参加、途中退場のないようご理解ご協力をお願いします。
- （4）受講者以外の見学、体験、途中交代はご遠慮ください。
- （5）けがや事故防止のため、講師の指示に従ってください。
- （6）教室会場など弓道場内での飲食は禁止となっていますので、ご協力をお願いします（水分補給を除く）。
- （7）県立弓道場は駐車場が狭く縦列駐車等をお願いする場合があります。教室終了後一斉に退場していただく為、教室の途中で車を出ることができない場合があります。原則、奥からつめて駐車してください。また、軽自動車はフェンス側に駐車をお願いします。
- （8）納入された参加料は、原則として返金しません。



体の異変を感じたときは、無理をせず、直ちに講師までお申し出ください。



お子様連れでのご参加はご遠慮ください。



貴重品は、更衣室などに置かず、必ず各自で管理してください。



教室用に準備している駐車スペースに停めてください。（奥側）

スポーツ・レクリエーション保険について

高知県スポーツ振興財団では、皆さまが安心して各種教室に参加できるよう、損害保険ジャパン株式会社のレクリエーション保険（行事参加者の傷害危険補償特約セット傷害保険）に加入しています。

この保険は、教室内でのレクリエーション行事中（集合から解散までの間）の急激かつ偶然な外来の事故により参加者がケガをされた場合、以下の基準に基づき保険金をお支払いするものです。

※所定の要件を満たす場合に限り、集合・解散場所（県立弓道場）と参加者の自宅との往復途上におけるケガも対象となることがあります。

| | | |
|------|---------|--------|
| 保険金額 | 死亡・後遺障害 | 600万円 |
| | 入院保険金日額 | 3,500円 |
| | 通院保険金日額 | 2,500円 |