

「ふれあいカヌー体験教室」へ参加される皆様へ

☆集合場所

- ・8:50までに高知市陸上競技場西広場へ集合して下さい。
- ・集合時に参加料(1組1,500円)をお支払いください。おつりの無いようにご準備ください。
- ・参加を辞退される場合は、当日までに必ず体育館(088-833-4061)へ連絡をお願いします。
- ・トリム公園～柳原橋までの約3kmを下る予定ですが、川の状況により変更の可能性があります。



☆服装について(水に濡れてもよい服装で、着替えの用意をして下さい)

- ・上着はTシャツでも構いませんが、撥水性の良いポリエステル素材のものを用意して下さい。また、危険防止のため上半身の素肌は出来るだけ露出の無いものを選んで下さい。
- ・下に着用するものは、トレーニングパンツ等の動きやすいものにして下さい。ジーンズは水分を含むと動きにくく乾きにくいいため、避けて下さい。
- ・服の中には水着を着用して下さい。
- ・靴は水に濡れてもよく、水中でも脱げないものを準備して下さい。ビーチサンダルはすぐに脱げる恐れがあるので、不向きです。
- ・バスタオルを用意して下さい。濡れた物を入れるビニール袋があれば便利です。
- ・メガネ使用の方はメガネバンドを用意する事をお勧めします。また、コンタクトレンズは落ちるおそれがあるため、着眼を控えて下さい。落ちて拾うことは難しいです。

☆その他

- ・車で来られる方は、運動場の駐車場をご利用ください。
- ・集合場所に来る時には、着替え・トイレを済ませておいてください。着替えを行う方は体育館1階の更衣室をお願いします。更衣室内のシャワーを利用して構いませんが、シャンプー・せっけんの利用はできませんので、ご了承ください。
- ・参加者は事業団の車に乗り合わせてスタート地点まで向かいます。全員が一緒に移動するので、集合時間に遅れないようにお願いします。教室終了後は、西広場まで歩いて移動し解散します。
- ・雨天中止の場合は、当日朝7時30分までに各家庭に連絡させていただきます。
- ・申込後から教室初日までの間に辞退される場合は、早急に連絡をお願いします。
- ・開講までに、ご不明な点がございましたら体育館(088-833-4061)まで連絡をお願いします。