

# スクエアステップ& 健康フィットネス教室



下のイラストのような専用マットを使用し、さまざまなステップを「見て・覚えて・実践する」ことで、下肢筋力の強化と転倒予防に繋がります。激しい運動ではなく、頭と身体を使った全身運動！その他、体幹エクササイズも行います♪

期 間	令和7年 5月9日～7月11日 毎週金曜日 全10回	
時 間	10：00～11：15	
場 所	日本トーター総合体育館（高知市総合体育館） プレイルーム	
対 象	運動可能な50歳以上	
参 加 料	1人 1回300円(税込み・傷害保険料含む)	(スクエアステップの風景)
定 員	24名(先着順)	
服装・持ち物	運動のできる服装・室内シューズ・タオル・飲み物等	
講 師	(公財) 高知市スポーツ振興事業団 指導員 ※スクエアステップ指導員資格保有	

参加方法	★毎回、9時30分から受付を開始します。
	★体育館1階の券売機で300円チケット購入後、2階プレイルームへお越し いただき職員にチケットをお渡しください。
	※事前受付は行っておりません。

～ 教室内容 ～	
ウォーミングアップ	頭の体操・準備体操・貯筋運動を行い、身体を少しずつ慣らしします。
スクエアステップ	横4列・縦10列のマットを使用し、ステップを見て覚えて実践します。
筋力トレーニング	ソフトジムボールやチューブなどを使って体幹トレーニングを行います。
クールダウン	使った筋肉をしっかりストレッチして終了です。



高知家健康パスポート  
ブルーポイント取得可能♪



(公財) 高知市スポーツ振興事業団  
〒780-8031 高知市大原町158  
「スクエアステップ&健康フィットネス教室」  
TEL 088-833-4061

## ～申込確認事項～

### 1 注意事項

- 当選後、受講者の交代はできません。
- 成人対象の教室・事業について、お子様を連れての受講はご遠慮ください。
- 定員に対して申込者が少ない教室・事業は、開催を中止する場合があります。
- 教室・事業へお申し込み後、参加を辞退される場合は、早急にご連絡ください。
- 台風や災害、講師の体調不良等により休講となる場合があります。
- 一度納入いただきました受講料は、原則返金できません。
- 駐車場は、教室受講者以外の方との共用になりますので、混雑時には駐車場がご利用いただけない場合があります。事前に各駐車場の場所をご確認いただき、駐車場以外の場所へは駐車しないでください。
- 受講中の怪我については、応急処置を行い、事業団が加入している『傷害保険』の補償範囲内で対応いたします。体調や安全に十分配慮し、ご参加ください。事業団が加入している『傷害保険』は、入院日額4,000円・通院日額1,500円、その他、死亡・後遺障害、熱中症危険補償、往復途上傷害危険補償が対象となります。



教室情報や当選番号  
が確認できます♪

### 2 基本的感染対策について

- ・ マスクの着用は個人の判断にお任せします。
- ・ 受付や会場入り口に検温器及び消毒液を設置いたしますので、必要な方はご利用ください。
- ・ 施設スタッフのマスク着用・手指消毒・屋内受付カーテンの設置は引き続き実施します。

### 3 個人情報の取り扱いについて

- ・ ご記入いただく個人情報は、個人情報保護法及び公益財団法人高知市スポーツ振興事業団個人情報保護規程に則り適正に取り扱います。
- ・ 取得した個人情報は、申請内容確認及び開催内容反映に利用し、お客様のご承諾なく他の目的に利用しません。
- ・ 取得した個人情報は、緊急時、お客様の事前承諾を得た場合、又は業務委託先に対してお客様に明示した利用目的の達成のために必要な範囲で個人情報等の取扱いを委託する場合、あるいは法令の定めにより提供を求められた場合を除き、第三者への提供、又は取り扱いを委託することはありません。
- ・ 当グループは、個人情報等の開示、訂正、削除及び利用停止の求めがあった場合には、お客様ご本人であることを確認のうえ、速やかに対応いたします。但し、事業運営及び目的に著しい影響を与える可能性があると当グループが判断した場合には、これに応じることができない場合があります。