

令和2年度 太極拳教室（24式） 冬期開催案内

柔らかく、穏やかな太極拳動作により、健康な心と身体を保持していきます。また、生活習慣病の発症を予防するとともに、健康で、明るく、豊かな日常生活が過ごせるようにします。

これから運動をはじめようと考えている方はもちろん、どなたでも参加できる「太極拳教室」を、下記のとおり開催いたします。

1. 主催：(公財)神奈川県スポーツ協会 協力：(NPO)神奈川県武術太極拳連盟
2. 開催日程 【12回】

| | | | |
|-------------------|--------------|-----|----------------|
| 太極拳教室 (24式太極拳) | 木曜日 【12回】 | 12月 | 10日、17日 |
| | | 1月 | 7日、14日、21日、28日 |
| | | 2月 | 4日、18日、25日 |
| | | 3月 | 4日、11日、18日 |

3. 時間 10:15～11:45 (90分)
4. 会場 県立スポーツ会館 2階 **多目的室**
住所：横浜市神奈川区三ツ沢西町3-1
交通：横浜駅からバス停「三ツ沢総合グランド入口」下車 徒歩2分
5. 参加料 **6,800円(消費税込)** (傷害保険料含む)
6. 対象 健康のためにこれから運動をはじめたい方、健康を維持したい方、どなたでも参加できます。
7. 募集定員 15名 **応募多数の場合は抽選**
8. 指導者 (公社)武術太極拳連盟公認指導員
9. 指導内容 入門・初級太極拳を楽しく学び、健康な身体づくりを行います。
10. 申込方法 下記のURLからお申込み下さい。
<https://forms.gle/taLYRTqTntelZrPG9>
※自動返信メールが届かない場合は当協会へご連絡ください。
11. 申込締切日 **令和2年11月20日(金)**
12. その他 ※お子様連れでの参加はご遠慮ください。
※ご来場の際は、公共交通機関をご利用願います。
※ご参加にあたっては「新型コロナウイルス感染拡大防止に係る取組」をご確認ください。



<申込み・問合せ先>

〒221-0855 横浜市神奈川区三ツ沢西町3-1 県立スポーツ会館内
(公財)神奈川県スポーツ協会 スポーツ振興課 スポーツ教室 係
E-mail kyoushitsu.kanagawaken@japan-sports.or.jp
URL <http://www.sports-kanagawa.com>

令和2年度 冬期開催案内

ヘルシーヨーガ・ナイトヨーガ教室

健康維持のために、心と身体を整える「ヘルシーヨーガ・ナイトヨーガ」を開設します。
 ヨーガの経験のない方でもどなたでも気軽に参加できます。

1. 主催 公益財団法人 神奈川県スポーツ協会
2. 開催日程 【各12回】

| | | | |
|----------|--------------|-----------------------|---|
| ◇ヘルシーヨーガ | 金曜日 【12回】 | 1月 2月 3月 | 8日、15日、22日、29日 5日、12日、19日、26日 5日、12日、19日、26日 |
| ◇ナイトヨーガ | 木曜日 【12回】 | 12月 1月 2月 3月 | 17日 7日、14日、21日、28日 4日、18日、25日 4日、11日、18日、25日 |

3. 時間
 - ◇ヘルシーヨーガ 10:00～11:00 (60分)
 - ◇ナイトヨーガ 19:30～20:30 (60分)
4. 会場 県立スポーツ会館 **多目的室**
 住所：横浜市神奈川区三ツ沢西町3-1
 交通：横浜駅からバス停「三ツ沢総合グランド入口」下車 徒歩2分
5. 参加料 各コース **12,300円 (消費税込)** (傷害保険料含む)
6. 対象 初心者から経験者まで、どなたでも参加できます。
 ※ナイトヨーガは中学生以上の方を対象とします。
※ご参加される際は、ヨーガマットをご持参ください。(貸出不可)
7. 募集定員 各15名 **応募多数の場合は抽選**
8. 指導者 インド中央政府公認ヨーガインストラクター
9. 指導内容 ひとつひとつのポーズを大切に指導し、身体と心を整えます。
10. 申込方法 下記のURLからお申込み下さい。
<https://forms.gle/taLYRTqTntelZrPG9>
※自動返信メールが届かない場合は、当協会へご連絡ください。
11. 申込締切日

| | |
|---------|----------------|
| ヘルシーヨーガ | 令和2年12月 1日 (火) |
| ナイトヨーガ | 令和2年11月27日 (金) |
12. その他
 - ※お子様連れでのご参加はご遠慮ください。
 - ※ご来場の際は、公共交通機関をご利用願います。
 - ※ご参加にあたっては「新型コロナウイルス感染拡大防止に係る取組」
をご確認ください。

<申込み・問合せ先> 〒221-0855 横浜市神奈川区三ツ沢西町3-1 県立スポーツ会館内
 (公財) 神奈川県スポーツ協会 スポーツ振興課 スポーツ教室 係

E-mail kyoushitsu.kanagawaken@japan-sports.or.jp

URL <http://www.sports-kanagawa.com>



令和2年度冬期スポーツ教室（スポーツ会館）に係る
新型コロナウイルス感染拡大防止に係る取組について

新型コロナウイルス感染拡大防止に係る取組の遵守をお願いします。

1 次の場合には、教室への参加を見合わせてください。

- ① 体調がすぐれない場合
 - ・ 発熱、風邪、倦怠感、息苦しさ、咳、痰、咽頭痛、胸部不快感、味覚嗅覚異常、その他新型コロナウイルス感染の可能性が疑われる症状がある場合。
- ② 同居家族や身近な知人に感染が疑われる方がいる場合。
- ③ 新型コロナウイルス感染症陽性とされた方や、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、並びに当該在住者との濃厚接触がある場合。

2 参加にあたってのお願い

- ① 運動中を含む教室の間は原則マスクを着用すること。
 - ・ 利用者同士の距離が十分に確保されている場合や、運動中に息苦しさを感じた場合等は、自主判断でマスクを外すことは可としますが、周囲に十分配慮すること。
- ② 運動中やベンチに座る際等、お互いの距離を2メートル以上確保すること。
- ③ 大きな声を出したり、手で自分の顔の接触、握手等の対人接触はしないこと。
- ④ こまめに手洗い・消毒すること。

3 その他

- ① 教室開催日ごとに、当日の健康状態等について申告書を提出していただきます。

| 健康状態申告書 | | 日付： 月 日 |
|---|---|-------------------------------|
| | | 氏名： |
| ・当日及び参加前2週間において、以下に該当がある場合は、チェック（ <input checked="" type="checkbox"/> ）をしてください。 | | |
| ・ひとつでも該当がある方は、教室のご参加を見合わせていただきますよう、お願いいたします。 | | |
| <input type="checkbox"/> | 平熱を超える発熱（おおむね37.5度以上） | |
| <input type="checkbox"/> | 咳（せき）、のどの痛みなど風邪の症状 | |
| <input type="checkbox"/> | だるさ（倦怠（けんたい）感）、息苦しさ（呼吸困難） | |
| <input type="checkbox"/> | 嗅覚や味覚の異常 | |
| <input type="checkbox"/> | 体が重く感じる、疲れやすい等 | |
| <input type="checkbox"/> | 新型コロナウイルス感染症陽性とされた者との濃厚接触の有無 | |
| <input type="checkbox"/> | 同居家族や身近な知人に感染が疑われている場合 | |
| <input type="checkbox"/> | 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当該在住者との濃厚接触がある場合 | |

※健康状態申告書につきましては、毎回提出していただくようお願いいたします。

- ② 利用後、2週間程度で新型コロナウイルス感染症を発症した場合、速やかに県スポーツ協会へ発症したことや濃厚接触者の有無等について報告すること。
- ③ 県立スポーツ会館の更衣室は、4名まで利用できます。
ロッカー、シャワー室は引き続き利用できません。
- ④ 今後の感染者発生等の状況によっては、教室を中止する可能性があります。

冬期スポーツ教室参加申込 URL

※全教室共通となっております。

<https://forms.gle/Qkn1i9hy6WA4WdvYA>

申込方法については、下記の URL よりご確認ください。

<http://www.sports->

[kanagawa.com/pdf/2020/572c272165fc59156171c41a0b19](http://www.sports-kanagawa.com/pdf/2020/572c272165fc59156171c41a0b19)

[b6719725ce6e.pdf](http://www.sports-kanagawa.com/pdf/2020/572c272165fc59156171c41a0b19b6719725ce6e.pdf)