

健康記録表

名前

面かぶりクロール～息継ぎクラス

17：00～18：00

|                                     |      |       |       |       |  |
|-------------------------------------|------|-------|-------|-------|--|
| マンスリーレッスン<br>10月                    | 1    | 2     | 3     | 4     |  |
|                                     | 10/6 | 10/13 | 10/20 | 10/27 |  |
| きのうなんじ<br>昨日は何時に<br>ね<br>寝ましたか？     |      |       |       |       |  |
|                                     | 時    | 時     | 時     | 時     |  |
| たいおん なんと<br>体温は何度ですか？               |      |       |       |       |  |
|                                     | ℃    | ℃     | ℃     | ℃     |  |
| たいちょう<br>体調はよいですか？<br>はい(O)／いいえ(X)  |      |       |       |       |  |
| やるき<br>やる気マンマンですか？<br>(^O^) ／ (゜△゜) |      |       |       |       |  |
| しゅっせき<br>出席スタンプ                     |      |       |       |       |  |

もくひょう や いきごみ を かいてね！

- きょうしつおこな うえ みな たいちょうかんり めやす  
・教室を行う上で、皆さんの体調管理の目安とさせていただきます。ご協力ください。
- ちい こさま ばあい とう かあ いっしょ か  
・小さなお子様の場合は、お父さんやお母さんと一緒に書いてください。

教室当日の流れ

- ①16時50分から入場開始いたします。受付に健康記録表を提出してください。
- ②更衣室で手洗いをして、水着に着替えてください。なるべく水着を着てからご来館ください。
- ③円形プールのまわりで教室開始までお待ちください。
- ④教室開始の時間になったら出欠確認、準備体操を行います。
- ⑤みんなで元気いっぱい練習を行います。必要であれば練習中に水分補給をしてください。
- ⑥教室終了後は18時15分までにご退場ください。

# ご 案 内

## ＜おねがい＞

- ・プールに来るときは必ず健康記録表を提出してください。  
健康記録表には体調を記入し、体調が悪い場合はお休みしてください。
- ・休む場合や遅刻する場合は必ずプールに電話をしてください。
- ・教室開始前に必ずトイレを済ませてください。

## ＜当日準備するもの＞

- ①水着 ②水泳帽（名前が分かるようにしてください） ③ゴーグル ④バスタオル ⑤100円玉(ロッカー用) ⑥水筒・ペットボトル(必要であれば)

※マスクの着用は個人の判断とさせていただきます。

## ＜駐車場利用について＞

- ・2024年4月1日より教室受講者の駐車料金免除は撤廃となります。2時間を超える利用については駐車料金が生じますのでご注意ください。特別の事情がある場合は受付窓口にお申し出ください。（例：弟が16時の教室、兄が17時の教室を受講している等）

## ＜注意事項＞

- ・教室実施時間中に怪我をされた場合は、すぐに職員までお申し出ください。  
※施設にてスポーツ傷害保険に加入していますが、後日のお申し出には対応できない場合がございますので、ご了承ください。
- ・ご参加はお申込みいただいた「ご本人」のみとなります。代理参加はご遠慮ください。

## ＜その他＞

- ・受講開始後のご返金は致しかねますので、ご了承ください。
- ・やむを得ない事情により教室が中止になる場合がありますのでご了承ください。
- ・教室中止が決定した場合は、教室申込時に頂いた電話番号へ電話にてお知らせいたします。

## ＜個人情報取り扱いについて＞

- ・本財団の教室報告や広報活動への写真掲載のため教室風景を撮影することがありますが、この利用目的以外では一切利用いたしません。

お問合せ：石名坂温水プール  
TEL 0466-82-5131 FAX 0466-82-5132