アクアフィットネス参加申込書

公益財団法人 武蔵野文化生涯学習事業団 楽しむ、出会う、わかちあう

参加者の把握と緊急時に対応するため、各欄にもれなくご記入ください。
なお、レッスン中にケガ等が発生した場合は、すみやかにお申し出ください。

参加日：令和　　年　　月　　日（　　）		
・ワンデーレッスンに参加するにあたり、健康であり医師より運動を禁止または制限されていない。 ・体調が良い（発熱・咳・だるさ・息苦しさなどがない）。 ・実施中に撮影した写真を、広報誌やホームページ、または市の広報誌等に使用します。 上記の事項に同意いたします。		
参加者署名：		年齢：　　歳
最高血圧：	最低血圧：	脈拍：
本日の体調：　良好　・　普通 ・他（　　）		
緊急連絡先：　（　　）		住 所： 市内・市外

こちらの用紙を窓口に提出し、ゴムバンドをお受け取りください。

◆ 血圧と脈拍は参加当日にプールのロビーにて測定していただきます。

◆ ゴムバンドはお帰りの際に窓口にご返却をお願いします。

◆ **最低血圧 ９５以上 または、最高血圧 １５０以上の場合は、当日の教室への参加はご遠慮ください。**

◆ 参考【ＷＨＯ(世界保健機構)の分類】

・最低血圧 **９０以上**または、最高血圧**１４０以上→「軽症高血圧」**

・最低血圧**１００以上**または、最高血圧**１６０以上→「中等症高血圧」**

・最低血圧**１１０以上**または、最高血圧**１８０以上→「重症高血圧」**

アクアフィットネス参加申込書

公益財団法人 武蔵野文化生涯学習事業団 楽しむ、出会う、わかちあう

参加者の把握と緊急時に対応するため、各欄にもれなくご記入ください。
なお、レッスン中にケガ等が発生した場合は、すみやかにお申し出ください。

参加日：令和　　年　　月　　日（　　）		
・ワンデーレッスンに参加するにあたり、健康であり医師より運動を禁止または制限されていない。 ・体調が良い（発熱・咳・だるさ・息苦しさなどがない）。 ・実施中に撮影した写真を、広報誌やホームページ、または市の広報誌等に使用します。 上記の事項に同意いたします。		
参加者署名：		年齢：　　歳
最高血圧：	最低血圧：	脈拍：
本日の体調：　良好　・　普通 ・他（　　）		
緊急連絡先：　（　　）		住 所： 市内・市外

こちらの用紙を窓口に提出し、ゴムバンドをお受け取りください。

◆ 血圧と脈拍は参加当日にプールのロビーにて測定していただきます。

◆ ゴムバンドはお帰りの際に窓口にご返却をお願いします。

◆ **最低血圧 ９５以上 または、最高血圧 １５０以上の場合は、当日の教室への参加はご遠慮ください。**

◆ 参考【ＷＨＯ(世界保健機構)の分類】

・最低血圧 **９０以上**または、最高血圧**１４０以上→「軽症高血圧」**

・最低血圧**１００以上**または、最高血圧**１６０以上→「中等症高血圧」**

・最低血圧**１１０以上**または、最高血圧**１８０以上→「重症高血圧」**