

いきいき百歳体操（金）体操講座の変更について

◎、現在いきいき百歳体操（金）の登録者が130人超となり、体操参加者の多い時で100人近く来館される状態になりました。この状態で続けると防災基準から危険性があります。また、体操中に隣人と接触等が起こる可能性もあります。よって、参加人数の分散化を計るため開催を2回に分けます。

変更事項

A 日時

現在、朝10時30分開始時間で行っていましたが、前半グループを9時20分～10時30分・後半グループを10時40分～11時50分の2回で各々70分間を予定しています。時間が大きく不足した場合は途中で体操を終わらせて頂きます。

B グループの分別及びその他

- 1 大多数の人に行って頂くため1回の体操人数を分散させる主旨で前半、後半の2部制とします。グループ分けは、サンシティホール南側に流れている天神川を概略中心線として北側グループを前半グループ・川の南側を後半グループに振分けます。この振分け方法は、皆様お住いの住所地（町名）で分けさせて頂きますのでご了承ください。しかし、この振分けで北側と南側の人数均等化から西野に住んでおられる方は南側とさせて頂きます。
- 2 振分けでサンシティホールから遠い所に住んでおられる方は、9時20分に間に合わせる必要はございません。前半途中参加で後半途中退場もOKです。また、後半最初から参加して頂いてもOKです。また、後半グループの方でも皆様のその日のスケジュールにより前半に来て頂いても結構です。2回に分けた目的は1回の体操人数を分散させるのが主旨です。
- 3 ホール椅子の数を70席程度とさせて頂きます。途中で入場の方はホール内に椅子の仮置きをしていますので自分で配置して体操を行って下さい。
- 4 時間を有効的に使用するため、途中の機器セットを無くして連続で行います。よって、70分間連続となるためトイレは体操前に行っておいて下さい。また、入れ替え無しのため最後まで残る必要はありません。
- 5 終了時間を多少オーバーした場合は、途中で体操を終了させて頂く場合もあります。
- 6 ウェイト（おもり）は数が不足しています。使用した方は必ず早めに返却をお願いします。ウェイト（おもり）数の増加を考えていますが、後半の方も使用出来る様に考えて頂ければ有り難いです。又、個人でお持ちの方は私物を使用してください。
- 7 7月の第2期から開始の予定です。初めての2回開催のため変更も出てくると思います。都合によっては、その都度変更しますのでよろしくお願い致します。