

やさしい自力整体（A）

- 講師： 豊田 明美（日本健康体操指導士）
- 回数： 全 20 回
- 時間： 13：30～15：00
- 曜日： 金 曜 日
- 場 所： シビックセンター4階 活動室（3）
- 募集人員： 15名
- 受講料： 12,210円（消費税を含む）

[最初に用意するもの]

動きやすい服装なら何でも（トレパン・Tシャツ 等）
タオル 足下は素足で実施します。

〈コメント〉

- ゆったりとした静かな動きで・体のゆがみを取り
・理想のプロポーションを作りましょう
・健康な心と体を作りましょう！

| 回数 | 月 日 | 内 容 |
|----|--------|--|
| 1 | 10月14日 | 自己紹介・自力整体とは |
| 2 | 10月21日 | 第1．体をほぐしていきます。 ↓ 第2．ほぐした体を鍛えます。 ↓ 第3．体をもとの状態に戻します。 |
| 3 | 10月28日 | |
| 4 | 11月11日 | |
| 5 | 11月18日 | |
| 6 | 11月25日 | |
| 7 | 12月2日 | |
| 8 | 12月9日 | |
| 9 | 12月16日 | |
| 10 | 12月23日 | |
| 11 | 1月13日 | |
| 12 | 1月20日 | |
| 13 | 1月27日 | |
| 14 | 2月3日 | |
| 15 | 2月10日 | |
| 16 | 2月17日 | |
| 17 | 3月3日 | |
| 18 | 3月10日 | |
| 19 | 3月17日 | |
| 20 | 3月24日 | |

文化講座受講の手引き

このたびは、徳島市文化振興公社主催の文化講座を受講いただきありがとうございます。受講者の皆様に快適に講座を受講していただくため、つぎの事項についてご協力ください。

1. 講座全般

- ① お納めいただきました受講料は、キャンセルされましても返金できませんのでご了承ください。
- ② 講座によっては、受講料以外に教材費、テキスト代等が別途必要となります。教材関係は、講師の先生にお願いしておりますので指示に従ってください。
- ③ 講座の日程表は予定です。講座の進み具合によって、変更する場合があります。
- ④ 講座を欠席される場合は、恐れ入りますが事務局までご連絡ください。
- ⑤ 講座の休講について
台風等の自然災害で講座を休講する場合は、事前に事務局から連絡いたしますが、急な状況の変化については連絡のできない場合もございます。講座開催日に悪天候等の状況が発生した場合は、念のため公社事務局までお問い合わせください。
(お問い合わせ時間 9:00～17:00 文化振興公社:088-626-0408まで) ※なお、休講になった講座は、別の日に振り替えて実施します。
- ⑥ 講座開始時間より早く会場にいられましても教室に入室することはできません。教室の解錠は概ね講座開始の20分前となっておりますのでご注意ください。

2. 教室の準備等

- ① 教室のカギは係の者が開けます。ヨガマット等は準備しておきますが、設営は受講生の皆さんで協力し合って行って下さい。次の自力整体Bでもマット等使いますので、片付けは必要ありません。
- ② 教室にいられましたら、出席簿にチェックをお願いします。
- ③ 着替えについては、活動室(1)横の倉庫をお願いします。
- ④ お茶、コーヒーなどを飲まれる場合、茶器は貸し出し用が給湯室にありますが、茶葉等消耗品は皆さんでご準備ください。給湯室はカギがかかっていますので、使用する場合は事務所にお声がけください。
- ⑤ 上記以外で、準備片付け等の連絡事項がある場合は、講座初日に職員から説明させていただきます。

3. 個人情報保護について

皆さんの住所、氏名、電話番号等の個人情報については、本公社で定めた個人情報保護指針に基づき厳重に管理し、適切に取り扱うように努めます。そのため、受講生に関するお問い合わせについては、本人の許可がない限り事務局ではお答えしません。予めご了承ください。

また、それぞれの講座の講師と受講生で作った名簿をコピーすることは可能ですが、事務局で持っている名簿等をお渡しすることはできません。また、名簿を作成される場合は全員合意の上で作ってください。

やさしい自力整体（B）

- 講師： 豊田 明美（日本健康体操指導士）
- 回数： 全 20 回
- 時間： 15：15～16：45
- 曜日： 金 曜 日
- 場 所： シビックセンター4階 活動室（3）
- 募集人員： 15名
- 受講料： 12,210円（消費税を含む）

[最初に用意するもの]

動きやすい服装なら何でも（トレパン・Tシャツ 等）
タオル 足下は素足で実施します。

〈コメント〉

- ゆったりとした静かな動きで・体のゆがみを取り
・理想のプロポーションを作りましょう
・健康な心と体を作りましょう！

| 回数 | 月 日 | 内 容 |
|----|--------|--|
| 1 | 10月14日 | 自己紹介・自力整体とは |
| 2 | 10月21日 | 第1．体をほぐしていきます。 ↓ 第2．ほぐした体を鍛えます。 ↓ 第3．体をもとの状態に戻します。 |
| 3 | 10月28日 | |
| 4 | 11月11日 | |
| 5 | 11月18日 | |
| 6 | 11月25日 | |
| 7 | 12月2日 | |
| 8 | 12月9日 | |
| 9 | 12月16日 | |
| 10 | 12月23日 | |
| 11 | 1月13日 | |
| 12 | 1月20日 | |
| 13 | 1月27日 | |
| 14 | 2月3日 | |
| 15 | 2月10日 | |
| 16 | 2月17日 | |
| 17 | 3月3日 | |
| 18 | 3月10日 | |
| 19 | 3月17日 | |
| 20 | 3月24日 | |

文化講座受講の手引き

このたびは、徳島市文化振興公社主催の文化講座を受講いただきありがとうございます。受講者の皆様に快適に講座を受講していただくため、つぎの事項についてご協力ください。

1. 講座全般

- ① お納めいただきました受講料は、キャンセルされましても返金できませんのでご了承ください。
- ② 講座によっては、受講料以外に教材費、テキスト代等が別途必要となります。教材関係は、講師の先生にお願いしておりますので指示に従ってください。
- ③ 講座の日程表は予定です。講座の進み具合によって、変更する場合があります。
- ④ 講座を欠席される場合は、恐れ入りますが事務局までご連絡ください。
- ⑤ 講座の休講について
台風等の自然災害で講座を休講する場合は、事前に事務局から連絡いたしますが、急な状況の変化については連絡のできない場合もございます。講座開催日に悪天候等の状況が発生した場合は、念のため公社事務局までお問い合わせください。
(お問い合わせ時間 9:00～17:00 文化振興公社:088-626-0408まで) ※なお、休講になった講座は、別の日に振り替えて実施します。
- ⑥ 講座開始時間より早く会場にいられても教室に入室することはできません。教室の開場は自力整体A終了後となっておりますのでご注意ください。

2. 教室の準備等

- ① 教室のカギは係の者が開けます。ヨガマット等は、自力整体Aで使っているの準備はされていますが、片付けは受講生の皆さんで協力し合って行って下さい。
- ② 教室にいられましたら、出席簿にチェックをお願いします。
- ③ 着替えについては、活動室(1)横の倉庫をお願いします。
- ③ ヨガマットの片付け場所について、活動室(1)横の倉庫をお願いします。
- ④ お茶、コーヒーなどを飲まれる場合、茶器は貸し出し用が給湯室にありますが、茶葉等消耗品は皆さんでご準備ください。給湯室はカギがかかっていますので、使用する場合は事務所にお声がけください。
- ⑤ 上記以外で、準備片付け等の連絡事項がある場合は、講座初日に職員から説明させていただきます。

3. 個人情報保護について

皆さんの住所、氏名、電話番号等の個人情報については、本公社で定めた個人情報保護指針に基づき厳重に管理し、適切に取り扱うように努めます。そのため、受講生に関するお問い合わせについては、本人の許可がない限り事務局ではお答えしません。予めご了承ください。

また、それぞれの講座の講師と受講生で作った名簿をコピーすることは可能ですが、事務局で持っている名簿等をお渡しすることはできません。また、名簿を作成される場合は全員合意の上で作ってください。