

## 骨盤ストレッチ

- 講師： 神原 文恵 (ヘルビックストレッチ・マスターインストラクター)
- 回数： 全 15 回
- 時間： 10:00～11:30
- 曜日： 土曜日
- 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： 9,700円 (消費税を含む)

[最初に用意するもの] 動きやすい服装

〈コメント〉

骨盤を支えるインナーマッスル(体の深部の筋肉)を活性化し、骨盤のゆるみ、ゆがみを改善し、ボディラインを整える体操。

回数	月 日	内 容
1	10月15日	下腹部ぽっこり・便秘予防
2	10月22日	頻尿改善
3	10月29日	腰痛及び膝痛改善
4	11月12日	自律神経を整える・おしりの引き締め
5	11月19日	花粉症等アレルギー予防
6	11月26日	肩、背中の筋肉をほぐす・乳がん予防
7	12月10日	背面の筋膜リリース
8	12月17日	腰痛改善
9	1月14日	肩こり改善
10	1月21日	脇腹の筋肉をほぐす・腸の働き改善
11	1月28日	股関節を正しく使う
12	2月4日	肩関節の可動域を広げる
13	2月18日	自律神経のコントロール・足のむくみ改善
14	2月25日	股関節柔軟化
15	3月4日	代謝アップで太りにくい体づくり、ウエストシェイプ

# 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。
- ② 準備と片付けについて、ヨガマットとグレーマットは、前日の講座で使用しているので準備は必要ありません。片付けのみ、受講生の皆さんで協力して行ってください。
- ③ 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。
- ④ 着替えについては、活動室(1)横の倉庫をお願いします。
- ⑤ ヨガマットの片付け場所について、活動室(1)横の倉庫へお願いします。
- ⑥ 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。
- ⑦ 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. 朝の入り口について

10時まではアミコが閉まっています。ご来館の際は、1階国道側「駅前郵便局」横の入口をご利用ください。

また、シビックセンター3階「屋上広場」の入口からも入館できます。

## 4. 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。