

健康ヨガ（A）

- 講 師 : 吉成 喜代見（健康体操指導士・ヨガインストラクター）
- 回 数 : 全 15 回
- 時 間 : 13:00～14:30
- 曜 日 : 月 曜 日
- 場 所 : シビックセンター4階 さくらホール
- 募集人数 : 26名
- 受講料 : 9,900円（消費税を含む）

[最初に用意するもの]

トレーニングしやすい服装、タオル

足もとは素足で行います。

〈主旨と目的〉

ヨガのポーズで、病気に負けない整った若々しい体を作りましょう。

回数	月日	内容
1	10月19日	顔の老化
2	10月26日	
3	11月2日	
4	11月9日	肩こり・首こり 後ろ姿（チャクラについて）
5	11月30日	
6	12月7日	
7	12月14日	ウエスト・下腹（便秘）
8	12月21日	
9	1月18日	
10	1月25日	上の内臓（胃・腸・その他）
11	2月8日	
12	2月15日	
13	2月22日	下の内臓（腎臓・膀胱・生殖） ヒップアップ
14	3月1日	
15	3月8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 お納めいただいた受講料は、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来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が、原則として、ヨガマット等会場の設営は、受講生の皆さんで協力し合って行ってください。片付けは、次の健康ヨガBでもマット等使いますので必要ありません。イスを出された方は講座終了後、片付けをお願いします。
- ② 教室に来られましたら、出席簿にチェックをお願いします。
- ③ 着替えについて、舞台裏の控室で着替えてください。男性は舞台横のピアノ庫、又は倉庫などでお願いします。
- ④ ヨガマットは、舞台裏通路の角、洗面台奥の倉庫に保管しています。
- ⑤ 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。
- ⑥ 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頂きます。

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。

健康ヨガ（B）

- 講 師 : 吉成 喜代見（健康体操指導士・ヨガインストラクター）
- 回 数 : 全 15 回
- 時 間 : 14:40～16:10
- 曜 日 : 月 曜 日
- 場 所 : シビックセンター4階 さくらホール
- 募集人数 : 26名
- 受講料 : 9,900円（消費税を含む）

[最初に用意するもの]

トレーニングしやすい服装、タオル

足もとは素足で行います。

〈主旨と目的〉

ヨガのポーズで、病気に負けない整った若々しい体を作りましょう。

回数	月日	内容
1	10月19日	顔の老化
2	10月26日	
3	11月2日	
4	11月9日	肩こり・首こり 後ろ姿（チャクラについて）
5	11月30日	
6	12月7日	
7	12月14日	ウエスト・下腹（便秘）
8	12月21日	
9	1月18日	
10	1月25日	上の内臓（胃・腸・その他）
11	2月8日	
12	2月15日	
13	2月22日	下の内臓（腎臓・膀胱・生殖） ヒップアップ
14	3月1日	
15	3月8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 お納めいただいた受講料は、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来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。健康ヨガAが前にありますので、マットの準備は必要ありません。次の美容と健康ヨガでもマット等使いますので、片付けは必要ありません。
イスを出された方は講座終了後、片付けをお願いします。
- ② 教室に来られましたら、出席簿にチェックをお願いします。
- ③ 着替えについて、舞台裏の控室で着替えてください。男性は舞台横のピアノ庫、又は倉庫などをお願いします。
- ④ ヨガマットは、舞台裏通路の角、洗面台奥の倉庫に保管しています。
- ⑤ 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。
- ⑥ 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頂きます。

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。