

## 笑いヨガ・整体

- 講 師 : 豊 田 明 美 (日本健康体操指導士)
- 回 数 : 全 20 回
- 時 間 : 15:00~16:30
- 曜 日 : 木 曜 日
- 場 所 : シビックセンター4階活動室(3)
- 募集人数 : 15名
- 受講料 : 13,200円

[最初に用意するもの]

マフラーのような長いタオル、動きやすい服装

〈コメント〉「笑いヨガ」で健康で笑って暮らす毎日を始めましょう。

ストレスや、高血圧、うつ症状など様々な病に効果があります。

その中でゆったりとした動きで身体中の整体を行い痛みや不調をやわらげます。

回数	月日	内容
1	4月16日	毎回、前半は副交感神経の刺激を行い、後半は交感神経の刺激をして自律神経のバランスを整えます。  また、笑いヨガを取り入れることで日々のストレスを発散させ、楽しく、すこやかに過ごせることを目指します。
2	4月23日	
3	4月30日	
4	5月14日	
5	5月21日	
6	5月28日	
7	6月4日	
8	6月11日	
9	6月18日	
10	6月25日	
11	7月2日	
12	7月9日	
13	7月16日	
14	7月23日	
15	7月30日	
16	8月6日	
17	8月20日	
18	8月27日	
19	9月3日	
20	9月10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。ヨガマット等の設置は受講生の皆さんで協力して行ってください。ヨガマットは活動室1横の倉庫に保管しています。  
※次の講座でもマットを使用しますので片付けはしなくても大丈夫です。
- 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。