

## やさしいストレッチヨガ

- 講 師 : 土 岡 美 紀 (健康運動指導士・コンディショニング インストラクター)
- 回 数 : 全 18 回
- 時 間 : 10:00～11:30
- 曜 日 : 金 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 : 12,100 円

[最初に用意するもの]

バスタオル、フェイスタオル、動きやすい服装、飲み物

〈コメント〉

やさしい体操と、ゆったりとした呼吸・ストレッチで心と体の調子を整え、健康で若々しく、いつまでも動ける身体を目指しましょう。

| 回数 | 月日     | 内容                                                     |
|----|--------|--------------------------------------------------------|
| 1  | 10月9日  | ゆったりとした呼吸、やさしい体操で身体のこり、張りを取り除き、ゆがみを調整、機能的に動ける身体を目指します。 |
| 2  | 10月16日 |                                                        |
| 3  | 11月6日  |                                                        |
| 4  | 11月13日 |                                                        |
| 5  | 11月27日 |                                                        |
| 6  | 12月4日  |                                                        |
| 7  | 12月11日 |                                                        |
| 8  | 12月18日 |                                                        |
| 9  | 1月8日   |                                                        |
| 10 | 1月15日  |                                                        |
| 11 | 1月22日  |                                                        |
| 12 | 1月29日  |                                                        |
| 13 | 2月5日   |                                                        |
| 14 | 2月12日  |                                                        |
| 15 | 2月19日  |                                                        |
| 16 | 2月26日  |                                                        |
| 17 | 3月5日   |                                                        |
| 18 | 3月12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。ヨガマット等の準備・片付は受講生の皆さんで協  
力し合って行ってください。ヨガマットは活動室1横の倉庫に保管しています。  
※前の講座でもマット等使用しています。また次の日もマット等を使用しますので、  
足りない分だけ準備してください。
- 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  
頂きます。

### 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。