

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	4月10日	
2	4月17日	
3	4月24日	
4	5月8日	
5	5月15日	
6	5月22日	
7	5月29日	
8	6月12日	
9	6月19日	
10	6月26日	
11	7月3日	
12	7月10日	
13	7月17日	
14	7月24日	
15	8月7日	
16	8月21日	
17	8月28日	
18	9月4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。

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、変更する場合もあります。
- 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)横の倉庫でお願いします。
- 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。求めご了承ください。
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。