

平成30年度第3回チャレンジ健康増進講座
「笑いヨガ体験教室」開催要項

- 1 趣 旨 当講座を通じて健康に対する認識を高め、様々な運動に親しむことで町民の健康づくりや健康増進を図り、生涯スポーツの振興に資する。
- 2 主 催 一般財団法人紫波町体育協会
- 3 講 師 釜澤 俊一 氏 ラフターヨガ®国際ショナルエビデンス認定ティーチャー
- 4 内 容 「笑い」の体操と「ヨガ」の呼吸法を組み合わせ、主に椅子に座って行う健康体操です。インドの医師が考案し、世界100カ国以上に広がっており「手拍子」「深呼吸」「笑いの体操」「リラクゼーション」等で構成され、とてもシンプルな内容です。笑うことで体内に多くの酸素を取り入れることができ、血行促進や免疫力向上、運動不足解消の効果を得ることができます。
- 5 会 場 紫波町総合体育館研修室
- 6 日 時 平成31年2月19日(火)
10:00～11:30
- 7 対 象 町民及び近隣市町村在住の方
- 8 定 員 20名(定員になり次第締め切ります)
- 9 参 加 料 500円
*申込み時に受付でお支払いください。2月12日以降のキャンセルについては参加料の返金は出来かねます。
- 10 持 ち 物 動きやすい服装、中シューズ、飲み物、タオル
- 11 申 込 先 紫波町総合体育館 〒028-3307 紫波町桜町字下川原100
- 12 問 合 せ 先 (一財)紫波町体育協会 電話(019)676-2650
- 13 そ の 他 1) 傷害等については、応急処置をするほか加入する保険で対応することとします。
2) 申込みに伴い、知り得た個人の情報は当協会の規定に基づき慎重に取り扱います。また、主催者側で写真撮影をする場合がありますが、広報等で使わせていただきますので、ご了承下さい。
3) 現在通院されている方は、医師にご相談の上お申込み下さい。
4) 開講7日前までに、5名以上の申込みがない場合は開催を中止します。(やむを得ず中止する場合は、ご連絡します。)

-----き-----り-----と-----り-----

平成30年度第3回チャレンジ健康増進講座
「笑いヨガ体験教室」申込書

No.

ふりがな 氏名	性別	年齢	住所	電話番号
	男 ・ 女			