

令和元年度第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 健康に対する認識を高め、様々な運動に親しむことで参加者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（ラフターヨガ国際ユニバーシティ認定ティーチャー）
4. 会 場 紫波町総合体育館 幼児高齢者体育室
5. 期 日 令和2年3月4日（水） 10:00～11:30（受付 9:45～）
6. 内 容 「笑いの体操」と「ヨガの呼吸法」を組み合わせた健康体操です。笑いは副交感神経を活性化させ、深い呼吸法により血行促進や免疫力向上・ストレス解消などの健康効果が期待できます。
7. 対 象 町民及び近隣市町在住の方
なお、小中学生については保護者同伴での参加に限ります。
8. 定 員 20名（定員になり次第締め切ります）
9. 参 加 料 500円
※申込時に受付でお支払いください。2月26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. 服 装 動きやすい服装（ジーンズ、スカート不可）
11. 持 ち 物 内履き、飲み物、タオル
12. 申 込 み 紫波町総合体育館 〒028-3307 紫波町桜町字下川原100
13. 問 合 せ 先 （一財）紫波町体育協会（紫波町総合体育館内）電話(019)676-2650
14. そ の 他 1) 教室開催中の傷害等については、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程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し込み下さい。
4) 開講7日前までに、5名以上の申し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-----

令和元年度第3回紫波町チャレンジ健康増進講座
「笑いヨガ体験教室」申込書

受付NO

ふりがな ----- 氏名	年 齢	住 所	電話番号
