

令和2年度第3回チャレンジ健康増進講座
～癒やしのヨーガ体験～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 中川 恵 氏（2018インドカイヴァリアダーマヨーガ研究所認定資格取得）
4. 会 場 紫波町総合体育館 小アリーナ
5. 期 日 令和3年3月28日（日）14:00～15:00（受付13:30～）
6. 内 容 ゆっくりとした自分のペースで行えるヨーガです。正しい姿勢と穏やかな呼吸により、呼吸機能、自律神経などを整え、全身の血流が良くなることで免疫力の向上や不調改善が期待されます。
7. 対 象 町民及び近隣市町在住の方
8. 定 員 15名（定員になり次第締め切ります）
9. 参 加 料 1,000円
※申込時に受付でお支払いください。3月21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. 準 備 物 ゆったりした動きやすい服装（ジーンズ、スカート不可）、飲み物、ヨーガマット又は大きいタオル、マスク
11. 申 込 み 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（紫波町総合体育館内）電話(019)676-2650
13. 注 意 事 項 （1）風邪に似た症状（咳、だるさ、平熱以上の発熱等）がある方は参加を見送るようお願いします。
（2）教室実施前に検温と体調確認表の記入をお願いします。
（3）新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止の観点から会場内の換気、手洗い・うがい、手指の消毒、運動時以外のマスク着用にご協力下さい。
（4）新型コロナウイルスの感染状況により教室を中止する場合があります。その際は参加料を返金します。
14. 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2年度第3回チャレンジ健康増進講座
～癒やしのヨーガ体験～申込書

受付NO

ふりがな ----- 氏名	年 齢	住 所	電話番号
