会場：土岐市文化プラザ（3F和室・志野）　〒509-5122　土岐市土岐津町土岐口2121-1

ヨガの呼吸法やポーズなど基礎から進め、心と体をリラックス。基本的なポーズを中心に、パワーヨガで筋トレ効果も期待できます。子育てが落ち着いてきたので運動を始めたい!　久しぶりに運動を再開したい!　健康のために運動を始めたいけどついていけるか自信がない💦　そんな方にピッタリな講座です。もちろん経験者の方も歓迎です。

## やさしいパワーヨガの会

講師：内海くき

日時：9月2日、9日、16日、30日　10月7日、14日、21日、28日（木）

　午前10時30分～11時30分

参加費：4,000円【税込】 （9月2日以降のキャンセルは参加費の返金は致しません）

　　　　　　初回の講座にてお支払いください。

　　講座を休まれた場合においても、その回の分の参加費の返金は応じられません

持ち物：ヨガマット、タオル等、飲料、動きやすい服装、不織布マスク着用

定員：15名程度

お問合せ：土岐市文化プラザ（電話：0572-55-5711）

申込み方法：**8月1日（日）１３時より受付開始（先着順）**

下記申込書に必要事項を明記の上、電話、FAX、E-mail、

郵送のいずれかの方法でお申し込みください。

申込先

電話 ： 0572-55-5711　　FAX ： 0572-55-5712

E-mail ： toki-plaza@toki-bunka.or.jp

郵　送 ： 土岐市土岐津町土岐口2121-1　土岐市文化プラザ

電話：0572-55-5711

　　　　　FAX：0572-55-5712

　　　　　E-mail：toki-plaza@toki-bunka.or.jp

主催 ： （公財）土岐市文化振興事業団 ・ 土岐市教育委員会

【個人情報の取り扱い】

以下の個人情報の取り扱いについて同意の上、お申し込みください。

　　　　　　　　　　　本事業の申し込みに記載の個人情報は、本事業の運営に必要な範囲内で利用

いたします。利用目的を超えて利用することはありません。

【掲載承諾】

広報用として、写真・動画撮影をさせていただきます。文化プラザホームペー

ジSNSなどに掲載させていただきます。

新型コロナウイルス感染症対策を講じた上で開催します。裏面の内容をご了承の上お申し込みください。

感染症の状況により延期または中止になる場合があります。

**やさしいパワーヨガの会 申込書**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ふりがな |  | 年 齢 | 10代　20代　30代　40代　50代　60代以上 |
| 氏　　名 |  |
| 住　　所 | 〒 |
| Ｔ Ｅ Ｌ |  |

お電話でのお申し込みの場合、申込書は初回にお持ちください。

新型コロナウイルス感染症対策

・室内は十分な換気を行います。

・手指消毒のご協力をお願いします。

・お越しいただく際は、事前検温・不織布マスク着用の上、ご来館をお願いします。

・参加中も不織布マスクの着用にご協力をお願いします。

・参加者から感染者が出た場合に、保健所の調査に協力できるよう、利用者全員の連絡先、健康状態等を把握します。また、濃厚接触者は2週間を目安に自宅待機要請があった場合それに応じてください。

・発熱や、体調のすぐれない方は入館をご遠慮願います。

・利用当日から遡って2週間以内に発熱その他風邪症状があった方はご来館（参加）をご遠慮願います。

・感染防止のため、定員を減らしています。ヨガマットを敷く位置をあらかじめ床にマークしておきます。他の方との間隔を空け、非対面でご利用頂きます。

・施設内では、おやつ、軽食の摂取を含む食事はご遠慮願います。

・利用後はすぐに退館してください。（ロビー等での懇談は禁止）

・握手やハイタッチ、ハグなどのスキンシップは禁止します。

・参加費はおつりの出ない様にご用意ください。

・更衣室のご用意はありません。自宅で行ってきてください。

・使用前、使用後のヨガマットは清潔に管理してください。