

# 心と体のスマイル講座

毎回異なるストレッチやトレーニングを楽しみながら、  
心身のリフレッシュを目指す講座です。

マスクをしても、笑顔を忘れずにがんばりましょう♪



## ◎日程・プログラム

日程	時間	内容	各回の持ち物
1 9月23日 (祝・木)	午前10時 ～正午	声帯と表情筋のトレーニング (器官力アップトレーニング)	・筆記用具 ・録音機材(スマートフォン、テープレコーダー等) ※必要に応じてお持ちください
2 10月7日(木)		正しいストレッチ リズムに乗って健康体操	(お持ちであれば) ・ヨガマット
3 10月21日(木)		すっきりヨーガ体験	(お持ちであれば) ・ヨガマット ・五本指靴下 ※裸足でも可

## ◎持ち物(全回共通)

動きやすい服装 飲料水(水分補給用) タオル

## ◎対象

成人一般(定員15名)

## ◎講座に関するお願い

- 1 新型コロナウイルス感染症に係る注意事項がございますので、**裏面をお読みください**。
- 2 実花公民館では主催講座の事業レポートをホームページにて公開しています。お顔が識別できない写真のみを使用いたしますが、掲載を希望されない方は、お申し込みの際にお申し出ください。

## ◎申込み

9月2日(木)午前9時より、実花公民館まで**お電話にて**お申込みください。

※お申込みにつきましては、**ご本人様 もしくは ご家族の方 からのみ**承ります。


実花公民館 指定管理者(株)オーエンス

TEL 047-477-8899

FAX 047-477-6357



左の QR コードから実花公民館公式  
ホームページが読み込めます。

 @ mihanakominkan

Twitterでも情報発信中!

## 《新型コロナウイルス関連のお願い》

- ① お申込み時にお聴きした情報について、館内で新型コロナウイルスが発生した際に保健所へお伝えすることがあることを御了承ください。
- ② 館内ではマスク着用をお願いします。
- ③ 講座の前に検温を行うため、15分前を目安にお越しください。
- ④ 体調が悪い（発熱・のどの痛み・倦怠感など）ときは、お休みしてください。その際は御連絡ください。
- ⑤ 新型コロナウイルス感染拡大により、講座が中止・変更になる場合があります。その際はお申込みいただいたお電話番号へ、遅くとも前日の17時までにお電話させていただきます。
- ⑥ 水分補給を除いて、飲食はしないでください。