

# 2023年度自主事業 第1期 ゆったりヨガ 講習会

主催 ファインプラザ大阪指定管理者（公財）フィットネス21 事業団

会場 大阪府立障がい者交流促進センター 2階大ホール

日程 2023年4月14日～6月30日（金）※5/5 祝日・6/23 休館日のため休講

4月14日・21日・28日 | 5月12日・19日・26日 | 6月2日・9日・16日・30日

★1期10回程度 ※臨時休館等で実施回数を変更する場合があります。

内容

部	講習時間	受付時間	入室時間	定員
I	9:45～10:45	9:30～	受付後	35人程度
II	11:20～12:20	11:00以降	11:10～	35人程度



対象 15歳（高校生）以上の方

持ち物 ①マスク ②靴を入れる袋 ③ヨガマット・大判のタオル(バスタオル) ④飲みもの(水分補給用)

参加費 1期分5,000円（税込）前納制

★4月1日～初回4月14日までに2階総合受付前券売機にてチケット購入。

購入後、2F 総合受付で確認し、受講カードをお渡しします。

※欠席した場合等、理由の如何にかかわらず返金いたしません。

申込方法 「申込書」に必要事項を記入の上、【申込み・問合せ先】に持参、郵送、FAX でお申込みください。

【申込み・問合せ先】 大阪府立障がい者交流促進センター（ファインプラザ大阪）  
〒590-0137 堺市南区城山台5-1-2  
TEL 072-296-6311 FAX 072-296-6313

申込期限 3月24日（金）必着

★申込者数が定員を超えた場合は、障がい者のある方、2022年度第4期からの参加継続者を優先し、参加できない方へは、3月31日（金）までにお電話で連絡いたします。

その他 ★手指の消毒・マスクの着用等咳エチケットの励行など感染症予防対策にご協力ください。

※裏面をご確認ください

★2階駐車場は、全て障がい者専用スペースです。健常者の方は、1階駐車場に駐車してください。

★携帯電話・スマートフォンをお持ちの場合は、電源を切るか、マナーモードに設定しご参加ください。

○受講者の傷害保険は主催者で加入します。怪我等の場合は応急処置のみとし、その後の責任は負いません。

○午前7時時点で大阪府に暴風警報または特別警報が発令された時は中止とします。

★ご不明な点がございましたら、お問い合わせください。

ファインプラザ大阪

## 2023年度 第1期 ゆったりヨガ講習会 申込書 2023年 月 日

ふりがな	年 齢	写真等の使用にいて	
氏名	歳	可 ・ 否	
障がい名	居住地	市・町・村 区	
TEL	※日中ご連絡がとれるお電話番号		
下記①～③ご確認、ご了承いただき、□に☑をお願いします。↓			
①裏面★新型コロナウイルスへの対応について	<input type="checkbox"/>	②駐車場について 2階駐車場は、全て障がい者専用スペースです。健常者の方は、1階駐車場に駐車してください。	<input type="checkbox"/>
③参加費（1）・実施回数（2）について			
（1）★事前にチケット（5,000円 前納制）を購入し、参加すること、また、急なキャンセル等の理由の如何にかかわらず返金いたしませんのでご了承ください。	<input type="checkbox"/>		
（2）★1期10回程度で開催予定ですが、臨時休館等で実施回数を変更する場合があります。	<input type="checkbox"/>		
④参加希望	どちらでも	I部 9:45～10:45	II部 11:20～12:20
右記 □にいずれか☑をお願いします。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

©2014 大阪府もずやん



## 2023年度ゆったりヨガ講習会スケジュール ※第2期以降は、予定です。

★各期 10回程度で開催予定ですが、臨時休館等で実施回数を変更する場合があります。

第1期	4/14・21・28・5/12・19・26・6/2・9・16・30(金)
第2期	7/14・21・28・8/4・18・25・9/1・8・15・22(金)
第3期	9/29・10/6・13・20・11/10・17・12/1・8・15・22(金)
第4期	2024/1/12・19・26・2/2・9・16・3/1・8・15・22(金)
予備日	7/7・2024/1/5・3/29

## 「新型コロナウイルスへの対応について」ご確認ください。

新型コロナウイルス感染症予防対策を講じた上での開催を原則としておりますが、感染状況の推移及び会場の都合等により、急遽開催を中止させていただくことがありますのでご理解・ご協力をお願いします。(中止の場合は、原則として個別に連絡を差し上げますが、ホームページにも掲載いたしますので、ご確認ください。)

また、感染症予防対策を強化する観点から、講習会の「定員」を開催会場の状況を踏まえ、一定数制限しております。その結果、希望にお応えできない場合がありますのでご了承ください。

1 以下の項目のうち1つでも該当する場合は講習会の出席をご遠慮ください。

- (1) 発熱や咳など風邪の症状が見られる場合
- (2) 新型コロナウイルスの疑いがある患者と濃厚接触のある方

2 感染防止対策

- (1) 検温は各自で行い、体調を確認してからご参加ください。
- (2) 当センター出入口には消毒薬を配置しております。必ず消毒してからご参加ください。
- (3) レッスン前後は必ずマスクを着用。レッスン中も可能な限りマスクの着用をお願いします。  
マスクは各自でご用意します。
- (4) 会場は土足厳禁といたします。各自で靴を入れる袋をご用意します。
- (5) マットの貸し出しを制限することがあります。  
ヨガマットあるいは大判のタオル(バスタオル)をご用意します。
- (6) 会場は換気を行い、空気の入替えを行っております。  
そのため、会場内の温度が下がることがありますので、防寒着等で寒さ対策を行ってください。
- (7) 受講者が十分な間隔を置いて着席できるなど、3密(密閉・密集・密接)を回避いたします。受講者のみなさまもご協力お願いいたします。
- (8) レッスン中、体調が思わしくないと判断した場合、ご退席をお願いする場合がございます。



【問合せ先】 大阪府立障がい者交流促進センター (ファインプラザ大阪)  
〒590-0137 堺市南区城山台5-1-2  
TEL 072-296-6311 FAX 072-296-6313