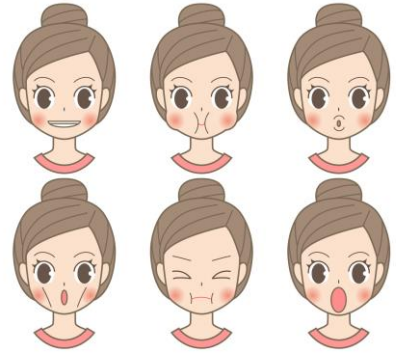


目指せ！！
マイナス10歳

顔ヨガ教室



顔ヨガとは、顔の表情筋を鍛え、ストレッチをするエクササイズです。顔の筋肉も身体と同じで使わなければ、衰え・たるみ・むくみ・シワの原因になります。さらに、マスク生活の続くコロナ禍で話す機会も減り、呼吸も浅くなり老け顔に・・・表情筋を意識して動かして、目や頬はもちろん、たるみや血行も改善し、さらには、口腔障害予防や脳を活性化することで認知予防にも効果あり。また、自律神経も整え免疫力もアップ！！参加者の皆様が健康で素敵な笑顔になれるように楽しくレッスンをします。

こんな方におすすめ

- 小顔・若顔になりたい
- むくみ・たるみ改善
- 口腔障害の予防
- 免疫力アップ

金曜日（全10回） 11:00～12:00

1月	6日、13日、20日
2月	3日、10日、17日
3月	3日、10日、17日、24日

会場 県立スポーツ会館 会議室
 参加料 11,000円（消費税込）（傷害保険料含む）
 対象 年齢を問わず、どなたでも参加できます。
 募集定員 各20名（応募多数の場合は抽選）
 指導者 高津文美子式顔ヨガ・アドバンスインストラクター
 申込締切日 令和4年12月 7日（水）17時
 その他 ※お子様連れでのご参加はご遠慮ください。
 ※ご来場の際は、公共交通機関をご利用願います。

申込はこちら 申込マニュアル
 ↓ ↓



【問い合わせ先】

〒221-0855

横浜市神奈川区三ツ沢西町3-1 県立スポーツ会館内

（公財）神奈川県スポーツ協会 スポーツ教室 係

E-mail : kyoushitsu@sports-kanagawa.com

ホームページ : <https://www.sports-kanagawa.com>



令和4年度各種教室に係る「新型コロナウイルス感染拡大防止に係る取組」について

新型コロナウイルス感染拡大防止に係る取組の遵守をお願いします。

1次の場合には、教室への参加を見合わせてください。

① 体調がすぐれない場合

発熱、風邪、倦怠感、息苦しさ、咳、痰、咽頭痛、胸部不快感、味覚嗅覚異常、その他新型コロナウイルス感染の可能性が疑われる症状がある場合。

② 同居家族や身近な知人に感染が疑われる方がいる場合。

③ 新型コロナウイルス感染症陽性とされた方や、過去14日以内に政府から入国制限、入国後の観察期間を必要とされている国、地域等への渡航、並びに当該在住者との濃厚接触がある場合。

2教室参加にあたってのお願い

- ① 運動中を含む教室の間は原則マスクを着用してください。(但し熱中症に注意)運動中に息苦しさを感じた場合等で一時的にマスクを外す時は、参加者同士の距離が十分に確保されていることを確認するなど、周囲に十分ご配慮ください。
- ② 運動中やベンチに座る際などは、お互いの距離を2メートル以上確保してください。
- ③ 大きな声での会話や応援、握手等の対人接触はしないでください。
- ④ こまめに手洗い、消毒し、手で自分の顔などへの接触はしないでください。

3その他

- ① 教室期間中及び終了後1週間以内に、新型コロナウイルス感染症を発症した場合、速やかに県スポーツ協会へ発症したことや濃厚接触者の有無等について報告してください。
- ② 更衣室、シャワー室等の利用は各施設により制限されている場合があります。(※各施設のHPをご確認下さい。)
- ③ 今後の感染者発生等の状況によっては、教室を中止する可能性があります。
- ④ 新型コロナウイルス感染症拡大防止対策による教室休止の場合のみ、後日返金対応いたします。(キャンセルされる場合は、教室開催日までにご連絡をお願いします。教室開催日以降のキャンセルにつきましては、ご返金の取り扱いはいたしていません。予めご了承のうえお申込みください。)
- ⑤ 本会で加入している保険は、往復途上および教室中のケガに対する傷害保険です。新型コロナウイルス感染症は保険対象外となります。

※「健康状態申告書」のご提出は今期から終了いたしますが、引き続き新型コロナウイルス感染症予防のため、新しい生活様式として日常からの健康チェックを継続してください。