

毎月 第1火曜日
誰でも簡単！



リフレッシュ体操

五感を使った簡単なゲームやストレッチ等で、
自分で皆で動く楽しさを体感し、気持ちよく健康に！
脳トレ効果も。

申込締切：毎月20日必着(翌月分を抽選します)

開催日	申込締切り	開催日	申込締切り
2023年 4月4日(火)	3月20日(月)必着	8月1日(火)	7月20日(木)必着
5月2日(火)	4月20日(木)必着	9月5日(火)	8月20日(日)必着
6月6日(火)	5月20日(土)必着	10月3日(火)	9月20日(水)必着
7月4日(火)	6月20日(火)必着		

時 間：午前10:00～11:45

会 場：大田文化の森 4階 第3・4集会室

参加費：毎回300円(当日集金)

定 員：各回 抽選で30名

申込方法：ホームページまたは往復はがき(詳細は裏面)

*動きやすい服装でお越しください。

*飲料水、タオルをお持ちください。



講師：鈴木康子

コンタクトインプロヴァイザー、CIダンサーとして活躍中。

* 3歳からバレエ。その後様々なダンスを経験。

* 日本ヘルス&スポーツ学園ダンス科卒

* 誰でも楽しく身体を動かし踊れるコンタクトインプロヴィゼーションの都内、地方各地への指導開催を行っている



お申し込みは、ホームページまたは往復はがきで

毎月20日必着
(翌月分を抽選)

★大田文化の森運営協議会ホームページ

<https://www.bunmori-unkyo.jp/>



「イベントカレンダー」から参加希望日の「誰でも簡単リフレッシュ体操」をクリックして、「イベント申込みフォーム」に必要事項を入力後送信。

※応募前に「@bunmori-unkyo.jp」からのメールが確実に受信できるようメール受信の各種設定を必ずご確認ください。
※抽選結果のメールが届かない場合は、お手数ですが、大田文化の森運営協議会までご連絡ください。

★往復はがき

企画名「参加希望月 リフレッシュ体操」、申込者の氏名、年齢、住所、電話番号を明記の上、下記宛先までお申込みください。(ハガキ 1 枚につきお一人様の申込をお願いします)

宛先

〒143-0024 大田区中央 2-10-1
大田文化の森運営協議会
「参加希望月 リフレッシュ体操」係

<p>〒143-0024 大田区中央 2-10-1 大田文化の森運営協議会 「リフレッシュ体操」係</p>	<p>※何も書かないで ください</p>	<p>〒000000 申込者の 郵便番号・住所・氏名を 記入してください</p>	<p>申し込み記入事項 企画名： 「〇月 リフレッシュ体操」 (※りがき) 氏名： (年齢) 住所： 電話番号</p>
-------------------------------------------------------------------	--------------------------	------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------

【お問合せ】 9:00~17:00 (土・日・祝日・大田文化の森休館日を除く)

大田文化の森運営協議会

Tel 03-3772-0770

〒143-0024 大田区中央 2-10-1

Fax 03-3772-0704



新型コロナウイルス感染症への対応

大田文化の森運営協議会が事業を主催する際、新型コロナウイルス感染症拡大防止に万全を期してまいります。なお、国、東京都ロードマップ、大田区文化振興協会が示すガイドライン等に沿って、急遽イベントの中止、定員の変更が生じる場合があります。

○運営協議会がイベントを開催するにあたって

①すべてのイベントについて事前申込制とします。②出演者、講師、スタッフの検温等を実施し、体調を確認します。③行列を避けるため、入場整理を行います。④スタッフは手指の消毒とマスク、フェイスシールドなどを着用して対応します。⑤受付などでは、飛沫感染防止のために卓上パーテーションを設置します。⑥物品販売、入場料の受け渡しの際は、ウイルス対策用手袋を着用し、トレーを使って行います。⑦通常の換気に加え、休憩中に窓などを開けて換気に留意します。⑧ご参加いただくお客様の氏名、連絡先までできる限り把握し、感染が発生した場合は、必要に応じて保健所等の公的機関へ情報提供をさせていただきます。

○参加者の方へのお願い

①発熱、咳等の体調不良の場合には、参加をお控えください。②当日、受付での検温等にご協力をお願いします。③参加する際は、必ずマスクを着用の上、手指の消毒をお願いします。④その他、当日のスタッフの指示にご協力をお願いします。⑤感染が発生した場合は、把握しているお客様の氏名、連絡先を必要に応じて保健所等の公的機関へ情報提供をさせていただきます。

※最少催行人数（募集人数の 1/3）に満たないときは、企画の実施を中止する場合がありますのでご承知おきください。