

平成30年度 一般社団法人春日市体育協会  
スポーツ研修会開催要項

1. 主旨 現在はストレス社会といわれているが、日々の生活で避けることのできないストレスに対処するための処方箋として、ヨガの呼吸法と息を吐く体操を兼ねた健康体操である「笑いヨガ」及び「脳トレ体操」の理論的な背景と実践方法を学び、日常の心身の健康生活に生かす。
2. 主催 一般社団法人春日市体育協会
3. 共催 春日市・春日市スポーツ推進委員会
4. 日時 平成31年1月27日（日）10時～12時
5. 会場 春日市ふれあい文化センター サンホール
6. 対象 加盟団体会員、スポーツ愛好者、市民
- 7 定員 講義・実技 200名
- 8 日程 受 付 9時30分～  
開会行事 10時  
講演・実技 10時15分～12時00分
- 9 内容及び講師  
講義・実技：「笑いと運動」  
～笑い・ヨガ・体操をとおした心身健康法～  
  
講師：佐藤昌久（さとうよしひさ）氏  
ウェルネスサポート代表、健康運動指導士
- 10 申込・問い合わせ先  
一般社団法人春日市体育協会事務局  
TEL 092-574-9131 FAX 092-574-9138 E-mail taikyou@gmail.com  
電話またはファックス・メールで住所・氏名・年齢・電話番号を伝える
- 11 申込締切 平成31年1月16日（水）
- 12 持ち物 タオル・筆記用具

## 春日市スポーツ研修会申込書

No.	名前	年齢	住所	電話番号
1				
2				
3				

申込締切 平成 31 年 1 月 16 日(水)