

ストレッチ＆ラフターダンス実施要項

～疲れた体をリラックス～

ラフターダンスとは、インドの医師が考案した「笑いヨガ（ラフターヨガ）」に取り入れられている、手拍子や簡単なステップに合わせて笑いながら行うエクササイズです。

- | | |
|----------|--|
| 1 主 催 | 清瀬市スポーツ推進委員会 |
| 2 共 催 | 清瀬市教育委員会 |
| 3 目 的 | からだの柔軟性を高めることで、市民の健康維持・増進を図る。 |
| 4 対 象 | 市内在住・在勤・在学の方（小学生以下は要保護者参加）
定員20名程度（先着順） |
| 5 日 時 | 令和8年8月16日（日）
午前10時～11時30分（受付：午前9時30分～10時） |
| 6 場 所 | 生涯学習センター7階 アミューホール |
| 7 費 用 | 無料 |
| 8 申 込 み | 令和8年7月22日（水）から8月12日（水）までの間に
右記QRコードよりWeb申込み、または下記窓口にて
直接申込。（平日午前8時半から午後5時まで） |
| 9 持 ち 物 | ヨガマット（バスタオルでも可）・飲み物・タオル等 |
| 10 注意事項 | ・不慮の事故・けが等が生じた場合、応急処置をいたします。
・申込後に参加できなくなった場合は、必ず下記へご連絡ください。
なお、当日の欠席連絡は不要です。 |
| 11 中止連絡 | 以下の場合、中止になることがあります。
・今後、感染症等が大幅に拡大し感染対策が難しい場合
・やむを得ず講師の出席ができなくなった場合
※中止の場合は市HPおよび「スポメ！」でご連絡します。
予めご了承ください。 |
| 12 そ の 他 | ・体調不良を感じる際は、参加をお控えください。
・事業で撮影した写真はSNSやホームページ、市の広報物に載ることがあります。また、メディアが入り撮影した映像や写真が放映・掲載されることがあります。 |

Web 申込は
▼こちら▼



スポメ！登録は
▼こちら▼



申込・問合せ	清瀬市中里五丁目 842 番地（清瀬市役所2階） 清瀬市教育委員会 生涯学習スポーツ課 TEL：042-497-1815（平日8：30～17：00）
--------	--