

# ー5才体力とりもどせ！！

# がんばりエアロ&筋力UP

体にやさしい簡単で楽しいエアロビクスとボール、タオル、チューブ等を使い、あらゆる角度からのトレーニングで筋力UPを目指します。普段から出来るトレーニングを紹介。家でもコツコツする事でー5才体力を取り戻しましょう！！

**期 間** 令和元年10月2日～令和2年3月11日（全22回）

※1/1、2/26を除く毎週水曜日

**時 間** 19:15～20:30

**受講料** 13,860円（全22回分）

**講 師** 吉川 仁美 先生

**場 所** 岡山ふれあいセンター 2階 プレイルーム

**定 員** 30名

## 【お申込み方法&お問い合わせ先】

来館、又はFAX、Eメール、はがきで講座名・郵便番号・住所・氏名（ふりがな）・年齢・電話番号をご記入の上  
**9月22日（日）必着**で下記までお申込み下さい。

岡山ふれあいセンター管理事業係

〒702-8002 岡山市中区桑野 715-2

TEL (086) 274-5151 FAX (086) 274-5100

Eメール o-kouza@mx.okayama-fureai.or.jp

HP <http://www.okayama-fureai.or.jp/>



- ◇ 受講の対象は、高校生以上です。
- ◇ 応募者多数の場合は抽選（岡山市民の方優先）少数の場合は中止することがありますのでご了承ください。
- ◇ 締切後も定員に余裕がある場合、受講できることがありますのでお問い合わせください。
- ◇ Eメール及びFAXでお申込みいただいた場合は、折り返し、受信した旨を連絡させていただきます。2～3日経過しても連絡がない場合は、お手数ですが、お電話でお問い合わせください。
- ◇ 受講の可否については、締切後、はがきに内容を記載し、全員に郵送いたします。9月25日を過ぎててもはがきが届かない場合は、お手数ですが、講座担当までご連絡下さい。
- ◇ 講座の日程は変更になる場合がありますので、予めご了承ください。
- ◇ お申込みの際の個人情報、講座運営上必要な資料作成（名簿等）、ご連絡、利用統計、新規開設講座のご案内、担当講師への情報提供に利用させていただきます。
- ◇ ときめきプラザ会員の方は「生涯学習講座受講割引券」をご利用いただけます。

# 健康づくりのための講座一覧

以下の講座はすべて健康づくりを目的に実施しています。どなたでも取り組んでいただけるよう初心者向けのプログラムになっています。初めての方も安心してご参加下さい。

講座名	曜日	時間	締切り (必着)	内容
女性のためのヨガ（午前） ～強さとしなやかさを目指して～	月	10：00 ～ 11：15	9/27 (金)	呼吸を中心にゆっくりとポーズをとり、筋力と柔軟性のバランスを改善します。日々の緊張やストレスから解放されリラックス効果も得られます。
女性のためのヨガ（夜間） ～強さとしなやかさを目指して～	月	19：00 ～ 20：15	9/27 (金)	呼吸を中心にゆっくりとポーズをとり、筋力と柔軟性のバランスを改善します。日々の緊張やストレスから解放されリラックス効果も得られます。
気功八段錦太極拳	火	13：30 ～ 14：45	9/21 (土)	ゆっくりと軽やかに静かな動作で健康を得ます。また繰り返し行うことで、よい健康・美容効果が期待できます。
ピラティス ～体の内側からキレイになりましょう～	火	19：00 ～ 20：15	9/21 (土)	深い呼吸をしながら行うエクササイズです。骨盤の歪みが改善され、姿勢の悪さや疲れやすさ、肩こりなどを解消する効果も期待できます。
男性のためのヨガ	火	19：15 ～ 20：30	9/21 (土)	ストレスやメタボ解消に呼吸とポーズで心と身体を整えます。お仕事帰りに気持ち良く身体を動かしてしっかりパワーチャージしてみませんか？
Shape Up ジャズダンス	水	10：15 ～ 11：30	9/22 (日)	ジャズダンスのステップや振り付けで楽しく汗を流してシェイプアップしませんか？ストレッチとウォーキングも行うので、脂肪燃焼効果や美しい姿勢も身につきます。
～5才体力とりもどせ！！ かんたんエアロ&筋力UP	水	19：15 ～ 20：30	9/22 (日)	体にやさしい簡単で楽しいエアロビクスとボール等を使い、あらゆる角度からのトレーニングで筋力UPを目指します。普段から出来るトレーニングを紹介するので、家でも行えます。
エアロビクス ～筋肉を整えいつまでも美しい体へ～	木	19：00 ～ 20：15	9/30 (月)	リズムによってエクササイズを行う有酸素運動です。脂肪燃焼効果はもちろん、代謝UP、持久力UP、心肺機能UP等の効果が期待できます。
リズムフィット☆ボクシング (金曜日)	金	19：00 ～ 20：15	9/24 (火)	リズムによって、パンチ・キック・肘打ちなどの動きを取り入れながらシェイプアップされた体を作ります！
リズムフィット☆ボクシング (土曜日)	土	19：00 ～ 20：15	9/25 (水)	

..... 講座申込書（FAXや来館でのお申込みにご使用ください） .....

岡山ふれあいセンター FAX (086) 274-5100

講座名： ふりがな 氏名	（      コース      ）	申込日 令和元年 月 日
	住所 〒	
	電話番号	年齢 才

※この個人情報は講座運営上必要な資料作成（名簿等）、ご連絡、利用統計、新規開設講座のご案内、講座講師への情報提供に利用させていただきます