

「最近、猫背が気になる」そんなあなたにおすすめな**特別講座**

体幹整う！椅子ピラティス

ピラティスとは？

リハビリ由来のエクササイズ。体幹筋のインナーマッスルを中心に鍛え、姿勢改善が期待できます。今回の特別講座では椅子を使用し、腰や膝に負担をかけることなく取り組みます。

講師紹介 中山 奈央 先生

作業療法士として、十数年医療の現場で子どもから高齢者まで関わる仕事に従事。
予防医学や自然療法を学び、ウィメンズヘルスを中心に活躍中。



岡山市委託事業 2025年度介護予防教室

操山いきいき教室

会 場：岡山市立操山公民館 実技室

開催日：令和7年9月2日(火)

時 間：10:00～12:00 開場は9:30～

内 容：椅子ピラティス (約60分)

口腔体操や脳トレ (約60分)

対 象：おおむね65歳以上の岡山市民

参加費：無料

申込み：不要

持ち物：筆記用具・上履き・水分補給用飲み物
動きやすい服装でお越しください

※午前8時から教室開始までに「暴風」「大雨」「特別」警報が発令されている場合、教室は中止いたします。

主催：(公財)岡山市ふれあい公社 岡山市ふれあい介護予防センター
共催：岡山市立操山公民館

お問い合わせ：岡山市ふれあい介護予防センター 086-274-5211