

一生役立つ！

“良い姿勢”

のを見つけ方



そうた しゅうと

講師：宗田 修斗氏

- ・自分がどんな姿勢か知りたい
- ・デスクワークや立ち仕事で疲れやすい

姿勢の改善は見た目を美しくするだけでなく、肩こり・腰痛・疲れやすさなどの不調を防ぐためにとても大切です。

「良い姿勢とは何か」を分かりやすく解説し、誰でもすぐ実践できる姿勢改善のポイントと運動をお伝えします。

■理学療法士

■脳卒中認定理学療法士

日 程	会 場	時 間	定 員	締 切(必着)
2月28日(土)	岡山ふれあいセンター	10:00~11:30	100名程度	2月18日(水)
3月1日(日)	西ふれあいセンター		50名程度	2月19日(木)
3月7日(土)	西大寺ふれあいセンター		30名程度	2月25日(水)
3月14日(土)	南ふれあいセンター		40名程度	3月4日(水)
3月20日(金・祝)	北ふれあいセンター		50名程度	3月10日(火)

※どの会場でも同じ内容の講座を行います。ご都合のよい会場でご受講ください。

対 象

健康増進に関心のある高校生以上の方(岡山市民優先)

受 講 料

無料

お申込み方法・お問合せ先はホームページ
またはチラシの裏面をご覧ください。



ホームページは
こちらから

ふれあいセンターは皆様にいつまでも健康で元気に生活していただくため、健康啓発講座を開催しています。健康に過ごすための3つの要素「運動」「栄養」「休養(心の健康)」をテーマに心身ともに健全でいられるための知識をより一層深めていただく内容となっています。お気軽にご参加ください。

【お申込み方法】






来館、はがき、FAX、Eメール、WEB申込フォームのいずれかで下記の内容をご記入またはご入力の上、お申込みください。

●ご記入またはご入力内容

氏名(ふりがな)、年齢、受講会場、住所、電話番号、メールアドレス(任意)

【お申込みにあたっての注意事項】

- ・対象は高校生以上の方で、応募者多数の場合は抽選(岡山市民の方優先)、少数の場合は講座を中止することがあります。
 - ・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合せください。
 - ・FAX、Eメール、WEB申込フォームでお申込みいただいた場合は、折返し受信した旨の連絡を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、お手数ですが電話にてお問合せください。
 - ・受講の可否については、EメールまたはWEB申込、申込書へメールアドレスをご記入の方はEメールにてご案内いたします。その他の方については、郵送にてご案内いたします。
- 締切日を4～5日過ぎてもご案内が届かない場合は、お手数ですが受講をご希望のセンターまでお問合せください。
- ・お申込みの際にいただいた個人情報、講座の運営上必要な資料作成(名簿・名札等)、ご連絡、利用統計、新規講座のご案内、講師への情報提供に利用させていただきます。

会 場	電話番号・FAX・Eメール	WEB申込 フォーム
岡山ふれあいセンター 〒702-8002 岡山市中区桑野715-2	電話:086-274-5151 FAX:086-274-5100 Eメール:o-kouza@mx.okayama-fureai.or.jp	
西大寺ふれあいセンター 〒704-8116 岡山市東区西大寺中二丁目16-33	電話:086-944-1800 FAX:086-944-1801 Eメール:s-kouza@mx.okayama-fureai.or.jp	
北ふれあいセンター 〒700-0071 岡山市北区谷万成二丁目6-33	電話:086-251-6500 FAX:086-251-6501 Eメール:k-kouza@mx.okayama-fureai.or.jp	
西ふれあいセンター 〒701-0205 岡山市南区妹尾880-1	電話:086-281-9611 FAX:086-281-9612 Eメール:n-kouza@mx.okayama-fureai.or.jp	
南ふれあいセンター 〒702-8021 岡山市南区福田690-1	電話:086-261-7001 FAX:086-261-7025 Eメール:m-kouza@mx.okayama-fureai.or.jp	

講座申込書(来館やFAXでお申込みの際にご使用ください)

健康啓発講座 「一生役立つ！“良い姿勢”の見つけ方」		申込日:令和 年 月 日
ふりがな	年 齢	受講を希望する会場に○をしてください 岡山 ・ 西大寺 ・ 北 ・ 西 ・ 南
氏 名		
〒 住所		電話番号
メールアドレス		

※この申込書の個人情報は、講座運営上必要な資料作成(名簿・名札等)、ご連絡、新規開設講座のご案内、講座講師への情報提供に使用させていただきます。