

お家でできる簡単ストレッチ&筋力トレーニング

～毎日できる運動で心と体を整えよう！～

長く続くコロナ禍でお家時間が増え、身体を動かす機会が減っていませんか？
適度な運動は、自律神経を整え、気分転換やストレス発散につながります。

ストレッチには特別な道具も場所もありません!ご自宅で、ご自分のペースで、
毎日続けられる運動を始めてみませんか？

受講料無料

講師 **土橋 光雄氏**
健康運動指導士

イスやマットを使った効果的な
身体の動かし方をお伝えします!



日にち	会場	時間	締切(必着)	定員
8月21日(日)	西ふれあいセンター	10:00~11:30	8/11(木)	30名程度
8月27日(土)	南ふれあいセンター	10:00~11:30	8/17(水)	35名程度
8月28日(日)	西大寺ふれあいセンター	14:00~15:30	8/18(木)	36名
9月3日(土)	北ふれあいセンター	14:00~15:30	8/24(水)	30名程度
9月10日(土)	岡山ふれあいセンター	10:00~11:30	8/31(水)	40名程度

※今後の新型コロナウイルスの感染状況により、講座を中止または延期して行う場合がございます。

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、健康啓発講座を半年に一度開催しています。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・お問合せ先はチラシの裏面をご覧ください。

【お申し込み先】

受講を希望されるセンターへ直接お申し込みください。

【お申し込み方法】

来館、はがき、FAX、Eメールで下記の内容をご記入の上、**受講を希望するセンター**へお申し込みください。

★ご記入いただくこと★

氏名、ふりがな、郵便番号、住所、電話番号、年齢、該当する対象をご記入ください。

- 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。
- 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。
- FAX及びEメールでお申し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、全員に郵送いたします。締切を4～5日過ぎて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ください。
- 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。
- 講座には必ず**マスク**を着用してご参加ください。
- 入退室の際には**手指消毒**にご協力ください。
- **発熱や咳などの症状**のある場合は参加をお控えください。

会場	住所	電話番号・FAX	Eメール
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	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 2-16-33	電話：086-944-1800 FAX：086-944-1801	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 2-6-33	電話：086-251-6500 FAX：086-251-6501	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	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	m-kouza@mx.okayama-fureai.or.jp

..... ~FAX及び来館にてお申し込みの際にお使いください~

健康啓発講座

お家でできる簡単ストレッチ&筋力トレーニング

ふれあいセンター主催講座や アスレチックコーナーをご利用 いただいたことはありますか？ チェック☑をお願いします。	<input type="checkbox"/> 講座	<input type="checkbox"/> アスレチック コーナー	<input type="checkbox"/> 今回が 初めて
ふりがな 氏名	年齢	電話番号	
〒 住所		FAX 番号	

受講申込いただく際の個人情報、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、講座講師への情報提供に利用させていただきます。