

リフレッシュ(若返り)健康体操 ～練功～

「練功」とは、だれでも気軽にできるリフレッシュ健康体操です。

- ①心地良い音楽にのせて、ゆっくりと腹式呼吸を行い、呼吸（**調息**）を整えます。
- ②ストレッチと筋力運動で、姿勢（**調身**）を正します。
- ③姿勢と呼吸が整うことによって、心（**調心**）も落ち着かせます。



◆主な効能◆

- ・免疫力アップ
 - ・血液、リンパの流れを促進
 - ・精神安定
 - ・首、肩、腰、足の筋力アップ
 - ・寝つきがよくなる。
- （効果には個人差があります）



【日 程】令和6年10月8日～3月4日

〈火曜日 全15回〉

【時 間】13:00～14:15

【場 所】5階マスカットホール

【講 師】藤原 照恵 先生

【受講料】9,450円（初回全納）

【定 員】33名

65歳以上かつ岡山市民の方優先

【締切日】令和6年9月24日（火）**必着**

日 程	
10月	8・22・29
11月	5・12・26
12月	3・10・24
1月	7・14・28
2月	4・25
3月	4

※裏面を必ずご一読の上、ご応募くださいますようお願い申し上げます。

お申込み方法

下記いずれかの方法でお申込みください。

※締切日必着

- 来館 • ハガキ
- FAX • Eメール

ご記入いただくこと

1. 講座又はイベント名
2. 氏名・ふりがな・年齢
3. 郵便番号・住所
4. 電話番号

※託児付講座や親子で参加する講座へお申込みの方は下記もご記入ください。

5. お子様の氏名・ふりがな
6. お子様の生年月日・年齢

お申込み・お問合せ先

公益財団法人岡山市ふれあい公社

北ふれあいセンター

〒700-0071 岡山市北区谷万成二丁目 6-33

TEL : 086-251-6500 FAX : 086-251-6501

Eメール : k-kouza@mx.okayama-fureai.or.jp

【アクセス方法】

中鉄バス …「櫛津口」バス停より徒歩約5分

JR 桃太郎線…「備前三門駅」より徒歩約20分

お車で越しの方…北玄関前の立体駐車場をご利用ください。

(収容台数 100台)



お申込みにあたっての注意事項

- ① 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。
- ② 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。
- ③ 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。
- ④ 受講の可否については締切後、全員に案内文を郵送いたします。
締切後4～5日が過ぎても届かない場合は、お手数ですが、管理事業係までご連絡ください。
- ⑤ 講座の日程は変更になる場合がありますので、あらかじめご了承ください。
- ⑥ お申込みの際の個人情報は、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、担当講師への情報提供に利用させていただきます。
- ⑦ 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。
- ⑧ 駐車場の収容台数には限りがありますので、できるだけ公共交通機関をご利用ください。

..... 申込書（来館やFAXでのお申込みの際にお使いください。）

申込日 令和 年 月 日

講座名	リフレッシュ（若返り）健康体操～練功～	ふりがな 氏 名	年齢	才
住所	〒			
		TEL		