

ストレッチポールで リラックスストレッチ



ストレッチポールとは・・・

ポールの上に仰向けになり、身体の左右差やアンバランスさを整えるツールのこと。

○ストレッチポールを使って背骨から骨盤を整え、全身の筋肉をほぐし、関節の動きを滑らかにします。

主な効能

- ・血流促進、冷え症、寒暖差トラブルによる自律神経の乱れの予防
- ・肩こり、腰痛、膝痛の緩和
- ・心身リラックス効果のアップ（効果には個人差があります）

初心者の方でもお気軽にご受講いただけます。

日時 … 令和5年10月2日～令和6年3月11日

※1/1・8・22、2/12 除く

13:00 ~ 14:15 <毎週月曜日 全20回>

場所 … 北ふれあいセンター3階 保健相談室

定員 … 13名（65歳以上かつ岡山市民の方優先）

受講料 … 12,600円（初回全納）

締切日 … 令和5年9月18日（月）**必着**



講師 … 福本 智恵子先生

【所有資格】

（公財）健康・体づくり事業財団 健康運動指導士

（一財）日本コアコンディショニング協会 マスタートレーナー



※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. 講座名
2. 氏名（ふりがな）
3. 年齢
4. 郵便番号・住所
5. 電話番号

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
お車でお越しの方…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、お電話でお問合せください。
- 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、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	ストレッチポールでリラックスストレッチ	ふりがな		年齢	
住所	〒	氏名			才
		TEL			