

チャレンジシニア

～ウォーミングアップと ストレッチの基本～

運動に正しく取り組んでいますか？

「ウォーミングアップ」や「ストレッチ体操」は、「有酸素運動」や「筋力トレーニング」など主運動を行うための体の準備、またケガの未然の防止や体の機能を十分に発揮させるためにも本来は欠かすことのできない重要な運動です。

基本を学び、より安全に運動を行いましょう。

※この講座は健康寿命延伸及び介護予防を目的としています。

講師 ◇ (公社)ポテビル・フィットネス連盟 指導員
健康運動指導士

土橋 光雄 先生

日時 ◇ 9月23日 (金・祝)

10:00～11:15

定員 ◇ 25名 (65歳以上, 岡山市民の方優先)

場所 ◇ 北ふれあいセンター 5階マスカットホール

受講料 ◇ 630円

締切 ◇ 9月13日 (火) 必着

※今後の市内における新型コロナウイルス感染状況により、講座を中止する場合があります。
お申し込み・お問い合わせはちらしの裏面をご覧ください。

※講座をお申込みいただく際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、利用統計、担当講師への情報提供に利用させていただきます。

お申込み・お問合せについて

お申込み方法

来館・はがき・FAX・Eメールで受付
★締切日必着

ご記入いただくこと

1. 講座又はイベント名（コース名）
 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をご希望の方
5. お子様の氏名（ふりがな）
 6. お子様の性別
 7. お子様の生年月日（年齢）

お申込みにあたっての注意事項

必ずお読みください

- ※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ので、ご了承ください。
- ※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。
- ※Eメール及びFAXでお申込みの際は、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。
- ※受講の可否は、締切後、はがきに内容を記載し、全員に郵送いたします。締切後3～4日を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、あらかじめご了承ください。
- ※特別の講座以外中学生以下の方のお申込みは受け付けておりません。
- ※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。

講座受講にあたってのお願い（新型コロナウイルス対策）

必ずお読みください

ご受講にあたって、感染防止のため、以下の点にご協力いただきますようお願いいたします。

◎体調及び健康管理は自己責任のもとご参加ください。また、現在治療中の病気やケガがある場合は、医師に相談の上ご参加ください。

◎無理のない範囲でマスク等の着用にご協力をお願いいたします。

◎できるだけ人との距離を保つ等、ソーシャルディスタンスを意識した行動をお願いいたします。

◎受講の前後での手洗い、手指の消毒にご協力ください。

◎次の症状や該当する点がある方は参加をお控えください。

- ・風邪の症状（くしゃみや咳が出る）や熱がある方
- ・強いだるさ（倦怠感）や息苦しさがある方
- ・喉、胸部に不快感がある方
- ・同居家族や身近な知人に感染が疑われる方
- ・その他新型コロナウイルス感染の可能性が疑われる症状がある方
- ・感染症による重症化を引き起こしうる疾病をお持ちの方
 - ◇糖尿病・呼吸器疾患（COPD等）・心不全の基礎疾患がある方
 - ◇人工透析を受けている方
 - ◇免疫抑制剤や抗がん剤などを使用している方

お問合せ先・アクセス方法

【開館時間】9:00～21:00

【休館日】毎月第3土曜日・年末年始（12/29～1/3）

公益財団法人岡山市ふれあい公社

北ふれあいセンター 講座担当

〒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 …「榑津口」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

お車でのお越しの方…北玄関前の立体駐車場をご利用ください。（収容台数100台）

※時間帯により、満車になる場合があります。

できるだけ公共交通機関をご利用ください。

