

自宅で気軽にできる ストレッチと筋トレ講座！！

健康を意識して活動や運動をしていますか？

少しの時間でも体を動かし、整えて動きやすい体を手に入れませんか？！

無理なく安全に続けるために、正しい知識を身に付けましょう♪

この機会にぜひご参加ください！



講 師

健康運動指導士

前川 真治氏

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

日程	会場	時間	締切 (必着)	定員
8月25日(日)	西大寺ふれあいセンター	10:00～11:30	8/13(火)	20名
	北ふれあいセンター	13:30～15:00		33名
9月 1日(日)	南ふれあいセンター	10:00～11:30	8/20(火)	40名
	岡山ふれあいセンター	13:30～15:00		50名
9月 8日(日)	西ふれあいセンター	10:00～11:30	8/27(火)	40名

※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。

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・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★

受講希望の会場、氏名、ふりがな、郵便番号、住所、電話番号、年齢等該当する箇所へご記入ください。

- 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 日過ぎててもはがきが届かない場合は、お手数ですが、下記までご連絡ください。
- 駐車場には限りがございますので、できるだけ公共交通機関等をご利用の上ご来館ください。
- 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。

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

講座申込用紙（来館や FAX でのお申し込みの際にご使用ください） 申込日 令和 年 月 日

健康啓発講座 「自宅で気軽にできる ストレッチと筋トレ講座！！」		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	
ふりがな 氏 名		年齢	電話番号
住 所	〒		これまでに健康啓発講座を受講したことがありますか はい ・ いいえ