

岡山市安全安心ネットワーク地域応援人づくり講座
健康づくり分野

受講料
無料

好評につき第2弾!

「1日5分で体力づくり！ 今日から始めるロコモ予防」

体力の衰えを感じていませんか？

1日5分で簡単に実践できるロコモ予防のトレーニングを
紹介します！お気軽にご参加ください！

<u>日時</u>	令和 6 年 3 月 27 日 (水) 10:00~11:30
<u>場所</u>	北ふれあいセンター 4階第1・2・3研修室
<u>講師</u>	M's Fitness 代表 健康運動指導士 前川 真治 先生
<u>定員</u>	20名 (高校生以上、岡山市民の方優先)
<u>締切</u>	3/17 (日) 必着

※2/25開催の「1日5分で体力づくり！今日から始めるロコモ予防」講座と同じ内容になります。

【ロコモって何??】

運動器（骨、関節、筋肉）が衰え、立つ、歩くなどといった身体能力が低下した状態をロコモティブシンドローム（略称：ロコモ）といいます。ロコモは、メタボや認知症とともに健康寿命を短縮させる三大要因といわれ、知られざる国民病となっています。

【安全・安心ネットワークとは??】

岡山市が進める安全・安心ネットワークとは、生活する地域を自分たちの力で守り育てるため、各種地域団体やグループの方々が幅広く連携し、「防犯」「交通安全」「防災」「環境美化」「地域福祉」「健康づくり」などの地域の課題解決に向けた取り組みを充実させて、より活発な活動を行うためのネットワークです。

※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。

詳細については、裏面をご覧ください。



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
(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・学年

お申込み・お問い合わせ先

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 …「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 締め切り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、お電話でお問合せください。
- ④ 受講の可否については、締め切り後、全員に案内文を郵送いたします。締め切り後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 お申し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 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	「1日5分で体力づくり！今日から始めるロコモ予防」	ふりがな 氏名	年齢	才
住所	〒			
		TEL		