

姿勢すっきり体操& らくらくウォーク



様々な足トラブルを予防し、歩きやすい
身体づくりを目指しましょう！

むくみ解消

筋肉をほぐして...

冷え性改善

血流改善

足つり予防

歩きやすい身体づくりには、**姿勢を整えることも重要**です！

そのため本講座では、体幹を鍛えてよい姿勢を保つストレッチも行っています。

※講座中は、体調に合わせて無理のない範囲で行いましょう！

※運動制限のある方は医師にご相談の上、ご参加ください。

※効果には個人差があります。

令和6年**10月7日**～令和7年**3月17日**

11/4、12/30、1/13、2/24 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
受講料 12,600円(初回全納)
定 員 13名(65歳以上・岡山市民の方優先)
講 師 福本 智恵子先生
締切日 令和6年9月24日(火)必着

※裏面を必ずご一読の上、ご応募下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	姿勢すっきり体操&らくらくウォーク	新規 継続	ふりがな 氏 名		年 齢	才
住 所	〒		TEL			