



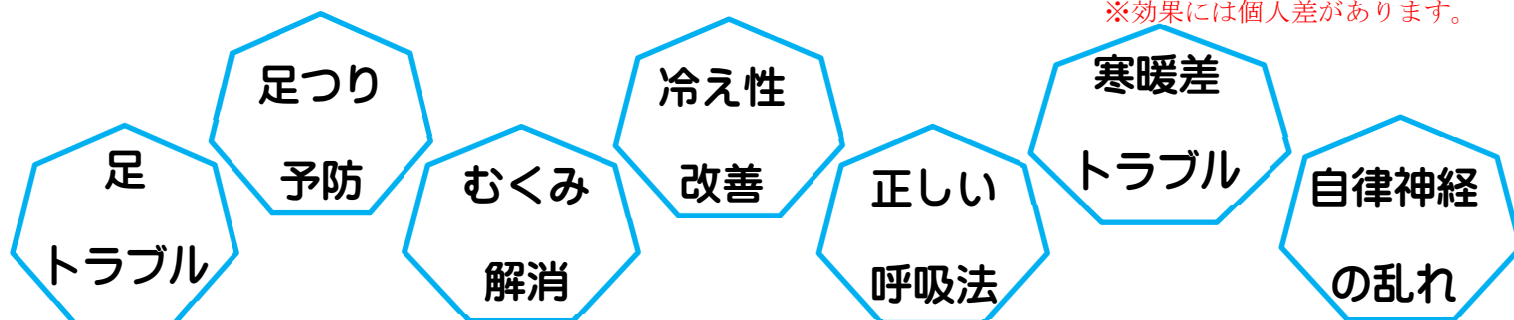
# 姿勢すっきりストレッチ & かんたん筋トレ

～肩・腰・膝痛の機能改善体操～



本講座では、体幹を鍛えてよい姿勢を保つストレッチを行います。  
また、**ストレッチポール**を使いながら全身の筋肉をほぐし、  
血流を促進することで心身の慢性的な不調の改善を目指していきます。

※効果には個人差があります。



運動をする機会のなかった方、日常動作や歩行能力の低下など、  
身体機能トラブルの改善法について気軽に学んでみませんか？

令和7年**4月7日**～令和7年**9月8日** ※5/5、7/21、8/11は除く  
**10:00～11:15** ≪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】 16,400円(初回全納)

【定 員】 15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7年3月25日(火)必着

※運動制限のある方は医師にご相談の上、ご参加ください。

※本講座は2025年2月5日時点の予定です。変更となる場合がございますので予めご了承ください。

※**チラシ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
- ・申込み専用サイトは  
こちらから↓



## ご記入いただくこと

1. 講座またはイベント名
2. 氏名・ふりがな・年齢
3. 郵便番号・住所
4. 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・FAX・申込み専用サイト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。

なお、申込み専用サイトから申し込みをされた方のみ、締切日以降に受講の可否をメールで送付いたします。

- 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 | 姿勢ストレッチ&かんたん筋トレ | 新規・継続 | ふりがな<br>氏名 |  | 年齢 | 才 |
| 住 所 | 〒               |       | TEL        |  |    |   |