

＝ チャレンジシニア ＝

～腰痛・肩こり・膝痛の
予防と改善～

様々な関節痛で悩んでいませんか？

「関節疾患」は要介護認定要因としても上位に該当します。

「適切な運動」や「日常生活を見直す」ことで関節痛の予防・改善を図ることが可能になることもあります。

ポイントを理解し、健康的な生活と続けていきましょう！

●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。

日時

8月31日(日)

14:00～15:15

場所

北ふれあいセンター 5階マスカットホール

対象

65歳以上の
岡山市民の方優先

定員

33名

講師

(公社)ボディビル・フィットネス連盟 指導員
健康運動指導士

土橋 光雄 先生

締切日

8月19日(火)必着

受講料

820円

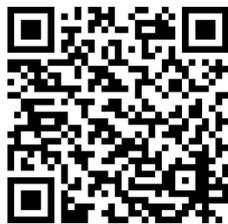
詳しくは裏面をご覧ください

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
- ・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…「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、参加できる場合がございますのでお問い合わせください。
- 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。
- ④ 受講の可否については締め切り後、全員に案内文をお送りいたします。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、Eメール・申込み専用サイトから申し込みされた方は、締切日以降に受講可否をメールで送付いたします。
- ⑤ 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、新規開発講座のご案内、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	チャレンジシニア ～腰痛・肩こり・膝痛の予防と改善～		
ふりがな 氏名	年齢	TEL	
〒	住所		