

元気に100歳、健康寿命をのばそう！

おいしく食べてフレイル予防



フレイル予防の秘訣は、栄養バランスの良い食事を意識して、規則正しい食生活を送ることです。
美味しく賢く食事をとり、こころもからだも元気になりましょう！この機会にぜひご参加ください。

講師 公益社団法人 岡山県栄養士会 管理栄養士

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	定 員	締切（必着）
8月24日（日）	南 ふれあいセンター	10:00～11:30	50名	8月14日（木）
8月30日（土）	西大寺ふれあいセンター	14:00～15:30	50名	8月20日（水）
8月31日（日）	西 ふれあいセンター	10:00～11:30	50名	8月21日（木）
9月6日（土）	北 ふれあいセンター	14:00～15:30	50名	8月27日（水）
9月14日（日）	岡山ふれあいセンター	14:00～15:30	50名	9月 4日（木）

※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。

【申込方法】

来館・はがき・FAX・Eメール・WEB申込フォームのいずれかで、受講希望の会場、郵便番号、住所、氏名、ふりがな、年齢、電話番号、をご記入の上、**受講を希望するセンターへ締切日(必着)までにお申込みください。**

【申込にあたっての注意事項】（必ずお読みください）

- 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合せください。
- FAX・Eメール・WEB申込フォーム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。4～5日経過しても連絡がない場合は、お手数ですが電話にてお問合せください。
- 受講の可否については、来館・はがき・FAXでお申込みの方は、全員に郵送にてご案内いたします。Eメール・WEB申込フォームよりお申込みの方は、Eメールにてご案内いたします。締切日を4～5日過ぎてもご案内が届かない場合は、お手数ですが受講をご希望するセンター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。
- お申込みの際にいただいた個人情報は、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。

問い合わせ先		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 FAX	086-274-5151 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 FAX	086-944-1800 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 FAX	086-251-6500 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 FAX	086-281-9611 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 FAX	086-261-7001 086-261-7025	m-kouza@mx.okayama-fureai.or.jp

講座申込用紙（来館やFAXでのお申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			受講を希望する会場に○をしてください	
「元気に100歳、健康寿命をのばそう！ おいしく食べてフレイル予防」			岡山 ・ 西大寺 ・ 北 ・ 西 ・ 南	
住所	〒		TEL	
ふりがな		年齢	FAX	
氏名				