

＝ チャレンジシニア ＝ 足腰の筋力アップで 楽しい生活！



運動に正しく取り組んでいますか？

「筋力トレーニング」は、脚力の強化や転倒予防のためにも欠かすことができません。
基本を学び、より安全に運動を行いましょう！
筋力アップで生き生きとした楽しい生活をより長く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

11月30日(日)
10:00～11:15



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・岡山市民の方優先
※65歳以下の方もお申込み可能です。

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

11月20日(木)必着

受講料

820円

詳しくはちらし裏面ご覧ください

お申し込み方法

下記いずれかの方法でお申し込みください。

※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、参加できる場合があり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。
2～3日経過しても連絡がない場合は、お手数ですが、お電話でお問い合わせください。
- 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、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	チャレンジシニア「足腰の力アップで楽しい生活！」			
ふりがな 氏名		年齢	TEL	
住所	〒			