

リズムに合わせて

いす体操



12月6日(土)
13:30~14:45

**北ふれあいセンター
3階 保健相談室**

定 員:20名 (65歳以上の岡山市民の方優先)

受講料:820円

締切日:11月24日(月・祝)必着

講 師:吉川 仁美 先生(認定チェアエクササイズ®インストラクター)

この講座は、科学的根拠に基づいた、運動効果の期待できるプログラムとなっています！

椅子に座って音楽に合わせてながら有酸素運動、筋力トレーニング等を行います。

また、膝に悩みを抱えている方、立ち上がる、しゃがむなどの動作を今よりもスムーズにしたい！という方にもおすすめです。

※本講座は椅子を使用した運動を行うため、椎間板ヘルニアをお持ちの方には不向きな運動もあります。医師にご相談の上ご参加ください。

※お申込み・お問い合わせは配架チラシ裏面又はホームページをご確認ください。

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、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	リズムに合わせていす体操（12/6）	ふりがな 氏名		年齢	才
住 所	〒	TEL			