

「あしゆび」で身体が目覚める!!



～眠っている「あしゆび」を
じっくり目覚めさせる健康法～



空手世界チャンピオンが教える眠っている
「あしゆび」をじっくりと目覚めさせる健康法!
イス、タオルを使って、扁平足・外反母趾・
O脚・X脚の解消を目指しましょう!

日時：令和8年1月30日(金)
10:00～12:00

受講料
無料

対象：高校生以上の方(岡山市民の方優先)

場所：北ふれあいセンター 4階 研修室

定員：30名

講師：NPO法人 全世界空手道連盟新極真会
岡山東支部 支部長 石原 延 氏

締切：令和8年1月20日(火)必着



岡山市安全・安心ネットワーク「地域応援人づくり」講座とは…

岡山市が進める安全・安心ネットワークとは、生活する地域を自分たちの力で守り育てるため、各種地域団体やグループの方々が幅広く連携し、防犯・防災・環境美化・地域福祉・健康づくりなどの地域の課題解決に向けた取り組みを充実させてより活発な活動を行うためのネットワークです。この講座では健康づくり分野について学習します。



お申込み方法・お問い合わせ先はチラシ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. 講座又はイベント名（コース名）
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 … 「檜津口」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 締め切り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い合わせください。
- ③ Eメール・FAX・申込み専用サイトでお申し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 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 お申し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使いください。）

申込日 令和 年 月 日

講座名	「あしゆび」で身体が目覚める！！		ふりがな 氏名		年齢	才
住 所	〒					
	TEL					