

# 「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 …「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、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	「あしゅび」で身体が目覚める！！	ふりがな 氏名		年齢	
住 所	〒	TEL			才