

# リフレッシュ(若返り)健康体操 ～練功～



ゆっくり

運動が苦手な方

身体機能強化

「**練功**」とは、だれでも気軽にできるリフレッシュ健康体操です。

①ストレッチと筋力運動で、姿勢を正します。(調身)

②心地良い音楽にのせて、ゆっくりと腹式呼吸を行い、呼吸を整えます。(調息)

③姿勢と呼吸が整うことによって、心も落ち着かせます。(調心)



この3つを中心に行うことで血液やリンパの流れを促進して、免疫力&筋力アップ・疲労解消・痛みの軽減・睡眠力向上など 病気になりにくい身体づくりを目指します。

(効果には個人差があります)

【日 程】令和8年4月7日～9月8日

〈火曜日 全18回〉

【時 間】13:00～14:15

【場 所】5階マスカットホール

【講 師】藤原 照恵 先生

【受講料】14,760円 (初回全納)

【定 員】33名

65歳以上かつ岡山市民の方優先

【締切日】令和8年3月23日(月) 必着

日 程	
4月	7・14・21・28
5月	12・26
6月	2・9・23・30
7月	7・14・28
8月	4・18・25
9月	1・8

※裏面を必ずご一読の上、ご応募くださいますようお願い申し上げます。

## 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、全員に案内文を郵送いたします。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	リフレッシュ(若返り)健康体操 ～練功～	新規・継続	ふりがな 氏名		年齢	才
住所	〒		TEL			