

— チャレンジシニア —

正しい姿勢・歩き方を学ぶ！ ウォーキング講座

ウォーキングは老若男女を問わず誰でも気軽に取り組み、健康づくりや体力づくりに期待できる運動です。無理なく安全に続けるために、

正しい知識や**姿勢・歩き方**を身に付けてみませんか。

この機会にぜひご参加ください！

日時

令和8年3月29日(日)

10:00～11:30



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

30名

講師

岡山県ウォーキング協会 会長
分島 眞吾 氏

受講料

820円

岡山県ウォーキング協会 公認指導員
高山 道孝 氏

締切日

令和8年3月19日(木) **必着**

詳しくはちらし裏面ご覧ください

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、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	正しい姿勢・歩き方を学ぶ！ ウォーキング講座	新規・継続	ふりがな 氏名		年齢	才
住所	〒		TEL			