

初心者向け

マツト エクササイズ

心地良いストレッチやヨガ、体幹トレーニングなどを合わせた内容です。ゆっくりと進めていきますので、運動から遠ざかっている方にもおすすめです！疲れにくい身体づくりを一緒に行いましょう！家でストレッチやトレーニングで「何をしたらいい？」「どうしたらいい？」など迷っていませんか？ご自身のための身体時間を作りましょう！

- ★講座はどなたでも取り組んでいただけるよう初心者向けのプログラムになっています。
- ★講座は皆様の健康寿命延伸・生活の質の向上を目的に行っています。
(健康寿命とは、健康上の問題がない状態で日常生活を送れる期間のことをいいます)

日 程：10月6日～3月9日(火曜日:全16回)

※10/20、11/17・24、12/1・29、2/16・23を除く

時 間：14:45～16:00

場 所：北ふれあいセンター5階 マスカットホール

講 師：安井 貴子先生

受講料：13,120円(初回全納)

定 員：33名

締切日：9月22日(火)必着



※お申込み・お問合せについてはちらしをご覧ください。

【お申込み方法・お問合せ先】

来館、FAX、はがき、Eメール、WEB 申込フォームのいずれかで、氏名・ふりがな・郵便番号・住所・電話番号・年齢を記入の上、**9 月 22 日 (火) 必着**で下記までお申込みください

北ふれあいセンター管理事業係

〒700-8002 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



WEB
申込フォーム

※お申込みいただく際の個人情報、運営上必要な資料の作成（名簿等）、ご連絡、利用統計に利用させていただきます。

※受講の対象は高校生以上です。

※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。

※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。

※Eメール及びFAX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。

※受講の可否については、締切後、Eメール及びWEBでお申込みの方はEメールで、その他の方は郵送にてご連絡いたします。なお、締切後7日を過ぎてもお知らせが届かない場合は、必ず北ふれあいセンター管理事業係までご連絡ください。

※講座の日程は変更になる場合がありますので、予めご了承ください。

※受講決定後、初回参加時に受講料を全額納付していただきます。

※納付された受講料は、原則として返金できませんので、予めご了承ください。ただし、長期入院等、やむを得ない事情があると認められる場合は、この限りではありません。

※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。お申込み時にお知らせください。

※本講座では、メディカルチェック（医学的な健康診断）は実施していません。

※体調および健康管理につきましては、自己責任のもとご参加ください。

※現在治療中の病気またはけががある場合は、予め医師にご相談のうえ、ご参加ください。

★上記内容をご確認、同意のうえ、お申込みください。

..... 申込書(FAXや来館でのお申込みの際にお使いください。)

講座名	マツエクササイズ	新規・継続	申込日	令和 年 月 日
ふりがな		年齢	住所	〒 —
氏名				
TEL	() —		メール アドレス	