

リフレッシュ(若返り)健康体操 ～練功～

「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ストレッチと筋肉運動で、姿勢（**調身**）を正します。

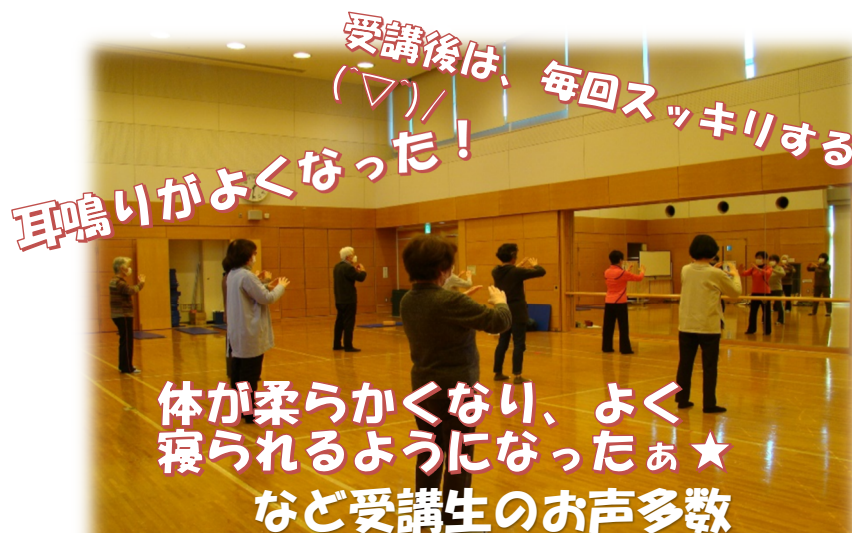
②心地良い音楽にのせて、ゆっくりと腹式呼吸を行い、
呼吸（**調息**）を整えます。

③姿勢と呼吸が整うことによって、心（**調心**）も落ち着かせます。



◆主な効能◆

- ・免疫力アップ
 - ・血液、リンパの流れを促進
 - ・精神安定
 - ・首、肩、腰、足の筋力アップ
 - ・寝つきがよくなる。
- （効果には個人差があります）



【日 程】令和8年10月6日～令和9年3月9日

〈火曜日 全13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】10,660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9月21日（月）必着

日 程

10月	6・13
11月	10・24
12月	8・15・22
1月	12・26
2月	2・9
3月	2・9

※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・お問合せ先】

来館、FAX、ハガキ、Eメール、WEB 申込フォームのいずれかの方法で、氏名・ふりがな・郵便番号・住所・電話番号・年齢を記入または入力し **9月21日(月)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

〒700-0071 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



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(65歳以上の岡山市民の方優先)、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。

※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。

※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。

★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	リフレッシュ(若返り)健康体操～練功～ 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	