

誰でも簡単 ゆるる体操



この講座は主に高齢者の方を対象に心身の健康づくりを支援することを目的に実施しています。どなたでも取り組んでいただける初心者向けのプログラムです。

高齢者の方や今まで運動習慣のなかった方も気軽に始められます。固まった体を上手にゆるめましょう！

体のコリや冷えをスッキリ解消することで、血液や体液の循環が良くなり新陳代謝が活発になります。

講座名のように簡単な体操ですよ♪
日頃のストレスを体を動かして発散しましょう。

令和8年10月2日～9年3月12日(金)

10/2,16,30・11/6,13,20・12/11,18,25・

1/8,15,22,29・2/5,12,19,26・3/5,12(全19回)

時間 11:15～12:30

場所 南ふれあいセンター3階 第2・3研修室

講師 副島 斉子 先生

対象 高校生以上 (65歳以上優先)

定員 20名

締切 9月22日(火) 必着

※締切後も定員に達していない場合は受付いたします。
総合事務室までお問い合わせください。

受講料

15,580円

※初回全納

申込日	令和 年 月 日		
講座名	誰でも簡単ゆる体操	新規 ・ 継続	
ふりがな			年齢
氏名			
電話番号			
住所	〒		
ときめきプラザ会員「生涯学習講座受講割引券」 該当する方に○印をしてください。 使用する ・ 使用しない			

(控)

申込日 令和 8 年 月 日

講座名 誰でも簡単ゆる体操

氏 名

誰でも簡単
ゆる体操



専用フォームは、こちらの二次元コードを読み取ってお申し込みください。▶▶▶

<受講料について>

- ・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、あらかじめご了承ください。
- 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。

<健康管理について>

- ・本講座では、メディカルチェック（医学的な健康診断）は実施しておりません。
- ・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、あらかじ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、お申し込みください。

来館・ハガキ・FAX・Eメール・申込フォームのいずれかにて、講座名・氏名・ふりがな・年齢・住所・電話番号を明記の上、南ふれあいセンターまでお申し込みください。(宛先はチラシの下部をご覧ください)

≪講座の申し込み方法について≫

※ 受講の可否については、締め切り後に順次お知らせいたします。

9月29日を過ぎても連絡がない場合は、お手数ですが、講座担当（管理事業係）までご連絡ください。

※ 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。

※ 申込フォーム及びEメール・FAX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。

※ 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。

※ 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。

※ 駐車場の収容台数には限りがあります。できるだけ公共交通機関をご利用ください。

[お問い合わせ先] 南ふれあいセンター管理事業係

〒702-8021 岡山市南区福田690-1

[TEL] 086-261-7001 **[FAX]** 086-261-7025

[Eメール] m-kouza@mx.okayama-fureai.or.jp



南ふれあいセンター
ホームページはこちら!