

誰でも簡単



ゆる体操

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！固まったからだ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！**

日 程 令和7年10月3日(金)～令和8年3月6日(金)

10/3、10、17、24、31、11/7、14、28、12/5、12、19、26、
1/9、16、23、30、2/6、13、20、27、3/6(全21回)

時 間 11:00～12:15

場 所 南ふれあいセンター 1階 多目的ルーム

講 師 副島 斉子 先生

対 象 高校生以上 (65歳以上の方優先)

受講料 17,220円 ※初回全納

定 員 18名

締 切 令和7年9月23日(火) **必着**

お申込方法・お問い合わせ先は、裏面をごらんください。

申込日	令和 7 年 月 日	
講座名	誰でも簡単ゆる体操(65歳以上の方優先)	
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 7 年 月 日

講座名 誰でも簡単ゆる体操

氏 名

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)

専用フォームからもお申し込みいただけるようになりました！
二次元コードを読み取ってお申し込みください。



誰でも簡単
ゆる体操



南ふれあいセンター
ホームページはこちら！

《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30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（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

