

かんたん！ 健康維持エクササイズ

「**肩や腰が痛い時**には
どんなストレッチやエクササイズ
をしたらいいの・・・？」

「**自宅でもできる**
エクササイズを知りたい！」

といった声にお応えします！

この講座では、
老化予防（アンチエイジング）を
目的とし、肩こりや腰痛予防など、
毎日を元気に楽しく過ごすための
運動を行います。

マットやイスを使った運動をしたり
音楽に合わせて体を動かしたり等
皆さんの
“**なんだか最近調子がいい！**”
を応援します！

日 程 令和7年10月7日(火)～令和8年3月10日(火)

10/7、21、28、11/4、11、18、12/2、16、23

1/6、13、20、27、2/3、10、17、24、3/3、10（全19回）

時 間 **13:00～14:15**（※10月より講座時間変更）

場 所 南ふれあいセンター 3階ふれあいホール

受講料 15,580円（全19回分） **※初回全納**

定 員 30名

対 象 高校生以上 **（65歳以上の方優先）**

締 切 9月27日(土) **必着** ※締切後も定員に達していない場合は受け付けいたします。
総合事務室までお問い合わせください。

RSKラジオに
レギュラー出演中！



講師 入江 万紀子先生

エアロビクス、ピラティス、
乳幼児エクササイズ指導
など幅広く活動中！
高齢者向け介護予防体操
の指導経験も！

※この講座は、主に**高齢者を対象**に、心身の健康づくりを支援することを目的にどなたでも
取り組んでいただける、**初心者向け**のプログラムになっています。

※当講座では、**医学的な診断**は行っておりません。**体調及び健康管理は自己責任**のもとご受
講ください。また現在治療中のけが・病気がある場合は、**医師に相談**の上ご受講ください。

お申込方法・お問い合わせ先は、裏面をご覧ください

申込日	令和 7 年 月 日	
講座名	かんたん！健康維持エクササイズ	
ふりがな		年齢
氏 名		
連絡先		
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
かんたん！
健康維持エクササイズ

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。 ➡➡➡



かんたん！
健康維持エクササイズ



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。
- 10月3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

