

65歳以上の方優先

かんたん！

健康維持エクササイズ

こんな方におすすめの講座です



自宅でできる
簡単な運動を
知りたい！

運動苦手でもできる
手軽で楽しい
運動を知りたい！

肩や腰が痛い時
どんな風に
体を動かすの？

肩こり・腰痛を
予防するには
どうしたらいいの？

運動不足を
解消して元気
に過ごしたい！

イスやマットを
使った運動にも
挑戦したい！

日程 4月9日(火)～9月10日(火) <全22回>

8/13を除く毎週火曜日

時間 14:00～15:15

場所 南ふれあいセンター3階ふれあいホール

受講料 13,860円(全22回分) ※初回全納

定員 30名(状況により変更する場合があります)

対象 高校生以上 (65歳以上の方優先)

締切 3月30日(土) **必着**




講師 入江 万紀子先生

エアロビクス、ピラティス、
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。

※当講座では、**医学的な診断**は行っておりませんので、**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



(公財) 岡山市ふれあい公社
フェイスブック



《受講についてのお願い》

- ※ 館内換気については、空調機での機械換気により十分に外気と空気の入れ替えを行っています。
- ※ 発熱や咳などの症状がある場合は受講をお控えください。



《講座の申し込み方法について》

メールでのお申込はこちらから



※ 受講の可否については、締め切り後、はがきに内容を記載し、全員に郵送いたします。

4月6日が過ぎてもはがきが届かない場合は、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。

※ Eメール及び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。

来館・ハガキ・FAX・Eメールのいずれかにて、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。**(宛先はチラシの上部をご覧ください)**

講座名	かんたん！健康維持エクササイズ		申込日	令和	年	月	日
ふりがな		年齢	住所	〒			
氏名							
携帯番号			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				
自宅番号							