

自宅でもできる
エクササイズを知りたい



肩や腰が痛い時には
どんなストレッチ
をしたらいいの...？

かんたん！ 健康維持エクササイズ

日 程 令和8年4月7日(火)～令和8年9月8日(火)
4/7、14、28、5/12、19、26、6/2、9、16、23、30、
7/7、14、21、28、8/4、18、25、9/1、8 (全20回)

時 間 13:00～14:15

場 所 南ふれあいセンター 3階ふれあいホール

受講料 16,400円(全20回分) ※初回全納

定 員 40名

対 象 高校生以上 (65歳以上の方優先)

締 切 3月28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。

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!

※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。



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!

[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



≪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。
- 4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。

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。



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！

申込日	令和 8 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 8 年 月 日

講座名
 かんたん！
 健康維持エクササイズ

氏名
