

# 筋力アップ& 簡単エクササイズ

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になっています。

**筋力アップの運動は前向きに生きるための老後の備え！**

イスを使ったり、立って簡単な体操をして無理なく有酸素運動を行い、日常生活に必要な筋力アップを目指しましょう！！



※本講座はイスを使用した運動をするため、ヘルニアの方のお申込みはご遠慮いただいています。

日 程 4月4日（木）～9月12日（木）全22回  
（5/2、8/15を除く毎週木曜日）

時 間 10:30～11:45

会 場 南ふれあいセンター 3階 第2・3研修室

対 象 高校生以上（65歳以上の方優先）

定 員 20名


受講料 13,860円（初回全納）

締 切 3月25日（月）必着

講師

吉川 仁美 先生



**[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1日が過ぎて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	筋力アップ&簡単エクササイズ		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							