

65歳以上の方優先

フットセラピー & 姿勢すっきり体操

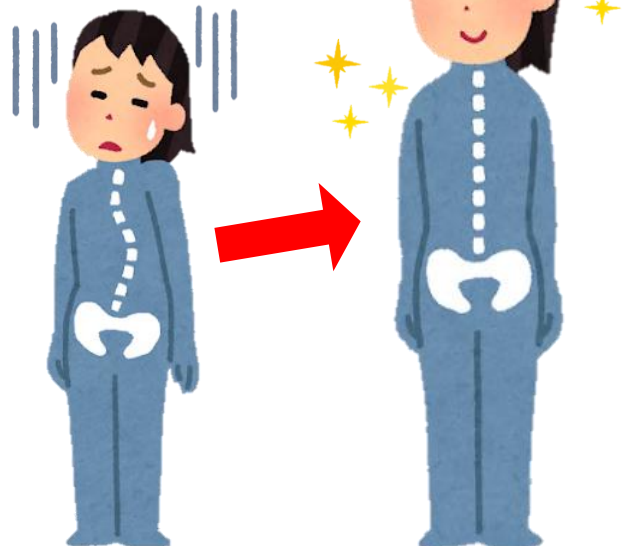
緩めて

正して

維持する

まっすぐで
姿勢のいい身体へ


歪みのある
姿勢の悪い身体から



日々の姿勢で歪んだ体の
関節ひとつひとつを
正しい位置に戻していきます。
戻った後はそれを維持するため
足を中心に少しずつ筋肉を
つけていきましょう！
6か月間の講座で本格的に
体を見直してみませんか？

日程 4月5日(金)～9月13日(金)(全19回)
(5/3,5/31,7/26,8/16,8/30を除く毎週金曜日)
時間 9:45～11:00
場所 南ふれあいセンター3階 第2・3研修室
受講料 11,970円(初回全納)
定員 20名
対象 高校生以上(65歳以上の方優先)
締切 3月26日(火)必着

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。
どなたに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。

[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2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	フットセラピー & 姿勢すっきり体操		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							