



フットセラピー & 姿勢すっきり 体操

【講師】 福本 智恵子先生

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**になっています。血行を改善し全身が温まると共に筋肉の凝りがほぐれ、**高いリラックス効果**も期待できます。

日 程

4月3日～9月11日(金)(全23回)

4/3, 10, 17, 24, 5/1, 8, 15, 22, 29, 6/5, 12, 19, 26,
7/3, 10, 17, 24, 31, 8/7, 21, 28, 9/4, 11

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

定員

20名

受講料

18,860円 (初回前納)

対象

高校生以上 (65歳以上の方優先)

締切

3月24日(火)必着

※締切後も定員に達していない場合は受付いたします。
総合事務室までお問合せください。

(控)

申込日	令和 年 月 日		
講座名	新規 ・ 継続		
ふりがな			年齢
氏名			
電話番号			
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			

申込日 令和8年 月 日

講座名 フットセラピー
& 姿勢すっきり体操

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。



フットセラピー &
姿勢すっきり体操



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。
3月31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（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。
- ※ 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

