

誰でも簡単 ゆる体操



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。

高齢者の方や今まで運動習慣のなかった方も気軽に始められます！固まったからだを上手にゆるめましょう！体のコリや冷えをスッキリ解消することで、血液や体液の循環が良くなり新陳代謝が活発になります。

講座名のように簡単な体操ですよ♪
日頃のストレスを体を動かして発散しましょう！

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

4月10日～9月11日(金)

講座名のように簡単な体操ですよ♪
日頃のストレスを体を動かして発散しましょう！

時	間	11:15～12:30
場	所	南ふれあいセンター3階 第2・3研修室
講	師	副島 斉子 先生
対	象	高校生以上 (65歳以上の方優先)
受	講	料 17,220円※初回前納
定	員	20名
締	切	3月31日(火)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合せください。



申込日	令和 年 月 日		
講座名	誰でも簡単ゆる体操	新規 ・ 継続	
ふりがな			年齢
氏名			
電話番号			
住所	〒		
<p>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。</p> <p>使用する ・ 使用しない</p>			

(控)

申込日 令和 8 年 月 日

講座名 誰でも簡単ゆる体操

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。



誰でも簡単
ゆる体操



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。
4月7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

