

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！

日 程 令和7年4月4日(金)～令和7年9月12日(金)
※4/25、8/15を除く毎週金曜日(全22回)

時 間 11:00～12:15

場 所 南ふれあいセンター 1階 多目的ルーム

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 18,040円 ※初回全納

定 員 17名

締 切 3月24日 (月) 必着



本講座は2025年2月5日時点の予定です。変更となる場合がございますので、あらかじめご了承ください。

お申込方法・お問い合わせ先は、裏面をご覧ください。

[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



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



《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1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は、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)**

専用フォームから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

申込日	令和	年	月	日
講座名	誰でも簡単ゆる体操			
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 年 月 日

講座名 誰でも簡単ゆる体操

氏名