

65歳以上の方優先

フットセラピー & 姿勢すっきり体操

【講師】福本 智恵子 先生

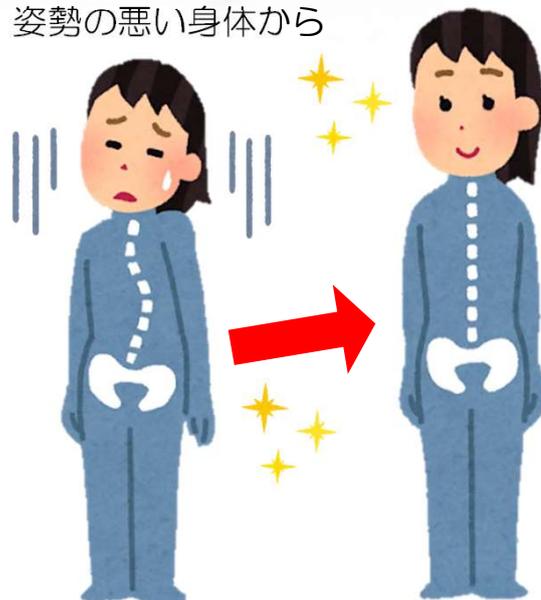
緩めて

正して

維持する

歪みのある
姿勢の悪い身体から
まっすぐで
姿勢のいい身体へ

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 令和7年4月4日(金)～令和7年9月12日(金)
(8/15を除く毎週金曜日)(全23回)

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 18,860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 令和7年3月24日(月)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。

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

申込日	令和	年	月	日
講座名	フットセラピー&姿勢すっきり体操			
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 フットセラピー&
姿勢すっきり体操

氏名