

初心者のための 筋トレ講座



この講座では、マシンの正しい使い方や筋力トレーニングをする時のポイントをお伝えします！
マシントレーニング初心者や運動の習慣がない方も大歓迎です♪

講師：二宮 健太
(公財)岡山市ふれあい公社(作業療法士)

- 日程 令和8年5月11日～7月20日（月曜日 全11回）
- 時間 14:00～15:30
- 会場 南ふれあいセンター 2階 アスレチックコーナー
- 受講料 9,020円(初回全納)
- 定員 8名
- 締切 令和8年4月30日(木)必着

※締切後も定員に達していない場合は受付致します。総合事務室までお問い合わせください。

お申込方法・お問い合わせ先はチラシの裏面をご覧ください。

申込日	令和 年 月 日	
講座名	初心者のための筋トレ講座	
ふりがな		年齢
氏名		
連絡先		
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 年 月 日

講座名

初心者のための
筋トレ講座

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。▶▶▶



初心者のための
筋トレ講座



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。

5月8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(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

