

筋力アップ& 簡単エクササイズ

イスを使ったり、立って簡単な体操をして無理なく有酸素運動を行い、日常生活に必要な筋力アップを目指しましょう。

※本講座はイスを使用した運動を行うため、ヘルニアの方のお申し込みはご遠慮いただいております。

日 程 10月8日(木)～令和9年3月11日(木) 全19回
10/8・15・22・29・11/5・12・19・12/3・10・17・24・
1/7・14・21・28・2/4・18・3/4・11

時 間 10:30～11:45

場 所 南ふれあいセンター 3階 第2・3研修室

講 師 吉川 仁美 先生

受講料 15,580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8年9月28日(月) 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い合わせください。



お申込方法・お問い合わせ先は、裏面をご覧ください。

申込日	令和 年 月 日		
講座名	筋力アップ&簡単エクササイズ	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			

(控)

申込日
令和 年 月 日

講座名 筋力アップ&
簡単エクササイズ

氏名



専用フォームは、こちらの二次元コードを読み取ってお申し込みください。▶▶

<受講料について>

- ・受講決定後、初回参加時に受講料を全額納付していただきます。
- ・納付された受講料は、原則として返金できませんので、あらかじめご了承ください。
- ただし、長期入院等、やむを得ない事情があると認められる場合は、この限りではありません。

<健康管理について>

- ・本講座では、メディカルチェック（医学的な健康診断）は実施していません。
- ・体調および健康管理につきましては、自己責任のもとご参加ください。
- ・現在治療中の病気またはけががある場合は、あらかじめ医師にご相談のうえ、ご参加ください。

上記内容をご確認、同意のうえ、お申し込みください。

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)

«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。
- 10月5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。

【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
ホームページはこちら!