

初心者向け やさしく鍛える パワーアップ教室



自宅でもできる筋力トレーニングの基本を紹介します！
日常生活に必要な筋力の維持・向上を目指していきましょう！

初心者向けのプログラムになっています。

お気軽にご参加ください♪

講師 土橋 光雄 先生

■(公社)ボディビル・フィットネス連盟指導員

■健康運動指導士



日 程 令和8年10月1日～令和9年3月4日(木曜日)

10/1・8・22、11/5・12・26、12/24・1/7・14・28、
2/4・25、3/4 (全13回)

時 間 14:00～15:15

場 所 南ふれあいセンター 3階 ふれあいホール

受講料 10,660円(全13回)※初回全納

定 員 40名

対 象 高校生以上

締 切 令和8年9月17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。

お申込みはチラシをご覧ください、1階総合事務室までお問い合わせください。

申込日	令和 年 月 日		
講座名	やさしく鍛える パワーアップ教室	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
やさしく鍛える
パワーアップ教室

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）は実施しておりません。
- ・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。

9月28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



南ふれあいセンター
ホームページはこちら!