

みんなで一緒に

※ 個別で受講できます ※

いきいきレッスン!

「何か始めたい。」「体を動かさないとなあ。」「同年代の人と、交流を深めたい。」
と思われる方必見!この講座を機会に、運動習慣を身につけませんか!?

11/4 (水) 9:45~11:00 《3階 和室》

★ 簡単チベット体操 ★

講師：副島 斉子 先生

無理せず、正しい呼吸を身につけることで心や体が整い、本来の力を発揮できるようになります。自分が気になっている弱い部分を一緒に改善しましょう!



11/9 (月) 10:00~11:15 《3階 第1研修室》

★ ボールを使ってマッサージ&ストレッチ ★

講師：前川 真治 先生

テニスボールを使って筋肉・関節をセルフマッサージでほぐします。初めての方にも簡単なストレッチを行って、体を軽くしましょう。



11/19 (木) 10:00~11:30 《3階 第1研修室》

★ ペタンク & 茶話会 ★

講師：SVGにし

ストレッチやイスに座ってできる有酸素運動で準備運動を行い、ゲームを行います。運動に慣れていない方やルールがわからない方も楽しめ、2チームに分かれて対戦するので、大変盛り上がります!!



全コース共通：受講料：各630円（抽選時65歳以上の方優先）

※市内の新型コロナウイルス感染状況により、講座を中止する場合があります。

講座のお申込・お問合せ

お申込方法

来館・はがき・FAX・Eメールで受付
★締切日必着

ご記入いただくこと

1. 講座名(コース名)
 2. 氏名(ふりがな)
 3. 年齢
 4. 郵便番号・住所
 5. 電話番号
- ※託児付講座や親子で参加する講座をご希望の方
6. お子様の氏名(ふりがな)
 7. お子様のご性別
 8. お子様の生年月日

お申込にあたっての注意事項

必ずお読みください

- ※ 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。
- ※ 締切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。
- ※ Eメール及びFAXでお申込みの際は、折り返し、受信した旨を連絡させていただきます。翌日になっても連絡がない場合は、お手数ですが、お電話にてお問い合わせください。
- ※ **受講の可否は、締切後、はがきに内容を記載し、全員に郵送いたします。4～5日を過ぎてもはがきが届かない場合は、お手数ですが、管理事業係までご連絡ください。**
- ※ 講座の日程は変更になる場合がありますので、あらかじめご了承ください。
- ※ 特例の講座以外中学生以下の方のお申し込みは受け付けておりません。
- ※ お子様連れのご受講はご遠慮ください。(託児付き講座を除く)
- ※ 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。

お問合せ先・アクセス方法

【開館時間】9:00～21:00 【休館日】毎月第3土曜日・年末年始(12/29～1/3)

公益財団法人岡山市ふれあい公社
西ふれあいセンター 管理事業係
〒701-3205 岡山市南区妹尾 880-1
TEL:086-281-9611 FAX:086-281-9612
Eメール:in-touza@mx.okayama-furesai.or.jp

【アクセス方法】

下町バス → 「坪入バス停より徒歩約10分」
岡電バス → 「せのお病院前」バス停より徒歩約1分
JR 宇野・瀬戸大橋線 → 「妹尾」駅より徒歩約15分
お車でお越しの方 → 建物北側の駐車場をご利用ください。(収容台数100台)

※時間帯により、満車になる場合があります。



講座受講申込用紙

～FAXおよび来館にてお申込の場合ご利用ください～

FAXでお申込の場合、受付完了の連絡をさせていただきますので、電話番号は忘れないようご記入ください。

講座名	みんなで一緒に いきいきレッスン！		ご希望の講座に☑をご記入ください。	
	<input type="checkbox"/>	①11/4 簡単チベット体操	<input type="checkbox"/>	②11/9 ボールを使ってマッサージ&ストレッチ
<input type="checkbox"/>	③11/19 ペタンク&茶話会			
住所	〒			
ふりがな			年齢	歳
氏名				
携帯番号			FAX番号	

※受講をお申し込みいただく際の個人情報は、講座運営上必要な資料作成(名簿、名札等)、ご連絡、利用統計、新規開設講座のご案内、講座講師への情報提供に利用させていただきます。