

けん こう

健 幸



# ストレッチ教室

## 講師からのメッセージ



健幸ストレッチ教室では、ゆっくり身体を伸ばす動きを基に  
シンプルなトレーニングも加えることで、身体の調整を行う教室です。  
身体に不調を感じる方や日常生活をスムーズに送りたい方、  
その解決法がこの教室で発見できると思います。  
無理なく自分のペースで行うことができるので  
ぜひ一緒に楽しみながら身体の変化を感じてみて下さい！！

講師

公益財団法人 健康体力づくり事業財団  
健康運動指導士・健康運動実践指導者  
前川 真治 先生

定員

先着30名

時間

水曜日 10:15~11:45  
(9:45~受付)

対象

岡山市在住の方  
(概ね65歳以上の方)

場所

3階 ふれあいホール

持ち物

タオル  
飲み物 (必ず持参してください)

参加費

1回 210円

★マスクの着用にご協力ください★

※教室開始2時間前から、教室開始までの間に岡山地域に暴風警報、大雪警報、または各種特別警報が発令された場合(途中で解除された場合も)、講座を中止させていただきます。

※体調管理は自己責任のもとご参加ください。また、現在治療中の病気やけがのある方は事前に医師にご相談の上ご参加ください。

※安全を確保するため、開始時刻前であっても定員に達した時点で申込を締め切らせていただきます。

※指導上支障がありますので、開始時刻を過ぎての入室はしていただけません。

※今後の市内における新型コロナウイルスの感染状況により、講座を中止する場合があります。

※詳しい日程は、裏面をご覧ください。



# 健幸ストレッチ教室



★内容:ストレッチと簡単な体操

時 間 10:15~11:45 (9:45~受付)

※日程は急に変更になる場合があります。ご了承ください。

10

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
				1	2	3
4	5	6	★7	8	9	10
11	12	13	★14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	★28	29	30	31

2021 1

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
					1	2
3	4	5	★6	7	8	9
10	11	12	★13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	★27	28	29	30

11

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
1	2	3	★4	5	6	7
8	9	10	★11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

2

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
	1	2	★3	4	5	6
7	8	9	★10	11	12	13
14	15	16	★17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28						

12

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
		1	★2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	★16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

3

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
	1	2	★3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	★17	18	19	20
21	22	23	★24	25	26	27
28	29	30	31			