

## 健康啓発講座

# 「健康寿命を延ばそう！ 毎日できるロコモ予防運動」



“ロコモ”って聞いたことはあるけど、よー分からんな。

どんなことに気を付けりゃえんじょうか？



講師：M's Fitness 代表  
健康運動指導士

## 前川 真治氏

**受講料無料**

岡山ふれあいセンター  
2月28日(日) 10:00~11:30  
申込締切 2月18日(木) **必着**

南ふれあいセンター  
2月28日(日) 14:00~15:30  
申込締切 2月18日(木) **必着**

西ふれあいセンター  
3月7日(日) 10:00~11:30  
申込締切 2月25日(木) **必着**

北ふれあいセンター  
3月7日(日) 14:00~15:30  
申込締切 2月25日(木) **必着**

西大寺ふれあいセンター  
3月14日(日) 10:00~11:30  
申込締切 3月4日(木) **必着**



“ロコモ”は運動器症候群の通称です。

ロコモについて学び、予防のために毎日できる運動をみんなで実践します。

ふれあいセンターは皆様にいつまでも健康で元気に生活していただくため、健康啓発講座を半年に一度開催しています。心身ともに健全で過ごせるための知識を一層深めていただく内容となっています。お気軽にご参加下さい。

※今後の新型コロナウイルスの感染状況により、中止もしくは定員を変更して行う場合がございます。

**定員 各30名程度**

詳細については、裏面をご覧ください。

**【お申し込み先】**

**受講を希望されるセンターへ直接お申し込み下さい。**

**【お申し込み方法】**

来館、はがき、FAX、Eメールで下記の内容をご記入の上、**受講を希望するセンター**へお申し込み下さい。

**★ご記入いただくこと★**

氏名、ふりがな、郵便番号、住所、電話番号、年齢、該当する対象をご記入ください。

- 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。
- 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。
- FAX 及び E メール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。
- 受講の可否については、締切後、はがきに内容を記載し、全員に郵送いたします。締切を 4～5 日過ぎてはがきが届かない場合は、お手数ですが、講座担当までご連絡下さい。
- 講座の日程は変更になる場合がありますので、予めご了承ください。
- 講座には**マスク**を着用してご参加ください。
- 入退室の際には**手指消毒**にご協力ください。
- **発熱や咳などの症状**のある場合は参加をお控えください。

会場	住所	電話番号・FAX	Eメール
岡山ふれあいセンター	〒702-8002 岡山市中区桑野 715-2	電話：086-274-5151 FAX：086-274-5100	o-kouza@mx.okayama-fureai.or.jp
西大寺ふれあいセンター	〒704-8116 岡山市東区西大寺中 2-16-33	電話：086-944-1800 FAX：086-944-1801	s-kouza@mx.okayama-fureai.or.jp
北ふれあいセンター	〒700-0071 岡山市北区谷万成 2-6-33	電話：086-251-6500 FAX：086-251-6501	k-kouza@mx.okayama-fureai.or.jp
西ふれあいセンター	〒701-0205 岡山市南区妹尾 880-1	電話：086-281-9611 FAX：086-281-9612	n-kouza@mx.okayama-fureai.or.jp
南ふれあいセンター	〒702-8021 岡山市南区福田 690-1	電話：086-261-7001 FAX：086-261-7025	m-kouza@mx.okayama-fureai.or.jp

..... ～FAX及び来館にてお申し込みの際にお使いください～ .....

**健康啓発講座**

健康寿命を延ばそう！毎日できるロコモ予防運動

ふれあいセンター主催講座や アスレチックコーナーをご利用 いただいたことはありますか？ チェック☑をお願いします。 ※どなたでも受講無料です。	<input type="checkbox"/> 講座		<input type="checkbox"/> アスレチック コーナー	<input type="checkbox"/> 今回が 初めて
	ふりがな 氏名	年齢	電話番号	
〒 住所		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。