

心と体のシェイプアップ

～トレーニングでパワーアップ！基礎から応用まで～

トレーニングをする時、正しい体の使い方はできていますか？

この講座では、正しいトレーニング方法を基礎からしっかりと学びます。
体の使い方に慣れてきたら、水を入れたペットボトルやチューブを使った筋力UP
トレーニングも行います。

しっかり体を動かして、心もすっきりシェイプアップ！！

どなたでも取り組んでいただけるよう、初心者向けのプログラムになっていますので、お気軽にご受講ください♪

いつでも、どこでも、楽しく体を動かしましょう。



講師：

(公社) ボテイビル・フィットネス連盟 指導員
健康運動指導士

土橋 光雄 先生

日程 ◇ 12/17・24、 1/7・21・28、
2/4・18・25、 3/4・11 <金曜日★全10回>

時間 ◇ 10:15～11:30

定員 ◇ 30名 (抽選時65歳以上の方優先)

場所 ◇ 西ふれあいセンター 3階 ふれあいホール

受講料 ◇ 6,300円 (初回全納)

締切 ◇ 12/7 (火) 必着



※今後の市内における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。

情報コーナー 直通 TEL: (086) 281-9623

利用時間 9:00~21:00 (受付 9:00~20:30)

本・雑誌・紙芝居・DVD などを取り揃えたコーナーです。

生活や学習、趣味などに役立つ資料を無料で閲覧・貸出を行っています。また、岡山市立図書館の本の予約や返却もできます。

	一般書・雑誌・児童書・紙芝居	DVD
貸出数	合わせて5冊まで(新着は2冊)	2本まで(新着は1本)
貸出期間	2週間以内	1週間以内



講座のお申込・お問い合わせ

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。

お問い合わせ先・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

〒701-0205 岡山市南区妹尾 880-1

TEL:086-281-9611 FAX:086-281-9612

Eメール:n-kouza@mx.okayama-fureai.or.jp

【アクセス方法】

下電バス …「汗入」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。

