

# 高齢者優先

けんこう

# 健幸ストレッチ教室

事前申込不要!!  
当日参加OK!!

※ 4 / 10 ~ 開始します! ※

## ★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見えると思います。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ください!!



講師

健康運動指導士  
健康運動実践指導者

前川 真治 先生

- 時間 水曜日 11:30~12:30 (11:00~受付)
- 場所 西ふれあいセンター3階 ふれあいホール
- 参加費 1回 210円
- 定員 先着50名
- 対象 岡山市在住の方(概ね65歳以上の方)
- 持ち物 タオル、飲み物(必ず持参してください。)



※講座の開始2時間前の時点から開始時刻までの間に、岡山市に暴風警報、または各種特別警報が発表された場合、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。

※詳しい日程は、裏面をご覧ください。