

みんなで一緒に

※ 1講座だけでも受講できます



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」と思われている方必見!この講座を機会に運動習慣を身につけませんか。

★体力測定&ペタンク★

体力測定とペタンク（ポッチャの原型になったスポーツ）を実施します。この機会に自分の健康状態について知り、日常生活に必要な体力の向上や、身体を動かすことで日頃のストレス解消をしましょう。

日 時：6/28（金）13:30～15:00

場 所：3階 ふれあいホール

講 師：SVGにし（ボランティアグループ）

定 員：35名 締切日：6月18日（火）必着



★ラジオ体操教室★

ラジオ体操は、ストレッチ、筋カトレーニング、有酸素運動で構成された効率の良い全身運動です。なんとなく覚えてしまったために行いがちなポイントを改善し、正しく理解することでより効果を高めていきましょう。

日 時：7/5（金）13:30～15:00

場 所：3階 ふれあいホール

講 師：河本 慶次 先生（柔道整復師・介護予防運動指導員）

定 員：35名 締切日：6月25日（火）必着



★ペットボトル体操教室★

ペットボトルを使用して簡単に実践できる体操を実施します。姿勢が気になる、肩こりを改善したいなど、普段運動することがあまりない方、これから運動を始めたいという方はぜひこの機会にご受講ください。

日 時：7/12（金）13:30～15:00

場 所：3階 ふれあいホール

講 師：（公財）岡山市ふれあい公社 健康運動指導士

定 員：35名 締切日：7月2日（火）必着



受講料：各630円（抽選時65歳以上の方優先）