



ゆる体操

高齢者優先

ゆる体操は、体をゆるゆるに緩める健康度の高い体操です。
こり固まった筋肉を緩めることで、全身の血行が良くなります。
その他にも姿勢の改善、ダイエット、インナーマッスルのトレーニングにもなり、
溜まった疲れをとってくれるので、心地よい気分になります。

10/1・15・22・29、11/5・12・19
(木曜日・全7回)

講師



時 間 9：45～11：00

場 所 西ふれあいセンター 3階 和室

定 員 13名（抽選時65歳以上優先）

受講料 5,740円（初回全納）

締 切 9月17日（木）必着

副島 斉子（そえじま まさこ）先生

ゆる体操正指導員中級4th Grade

お申し込みは
こちら



講座のお申込方法・お問合せ先

お申込方法

来館、はがき、FAX、Eメールにて申込まれる方は下記の内容をご記入またはご入力ください。
また、表面の申込フォームからも申込ができます。

- 講座名(コース名) ○氏名(ふりがな) ○郵便番号・住所 ○電話番号 ○年齢
○Eメールアドレス ※ご記入いただいた方には、講座案内をメールにてお送りいたします。

～ お申込みにあたっての注意事項 ～

- ※ 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合わせください。
- ※ Eメール及びFAXでお申込みの場合は、折り返し、受信した旨を連絡させていただきます。2、3日経っても連絡がない場合は、お電話にてお問合わせください。
- ※ 受講の可否は、締切後、Eメール及びWEBでお申込みの方、申込用紙へメールアドレスをご記入いただいた方についてはEメールでご連絡いたします。その他の方は、郵送にてご連絡いたします。なお、締切後7日を過ぎてもお知らせが届かない場合は、必ず西ふれあいセンター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。
- ※ 受講の対象は高校生以上です。
- ※ お申込みの際の個人情報は、運営上必要な資料作成(名簿等)、ご連絡、利用統計、新規開設講座のご案内、担当講師への情報提供に利用させていただきます。
- ※ 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。

《受講料について》

- ※ 受講決定後、初回参加時に受講料を全額納付していただきます。
- ※ 納付された受講料は、原則として返金できませんので、あらかじめご了承ください。ただし、長期入院等、やむを得ない事情があると認められる場合は、この限りではありません。

《健康管理について》

- ※ 本講座では、メテカルチェック(医学的な健康診断)は実施しておりません。
- ※ 体調および健康管理につきましては、自己責任のもとご参加ください。
- ※ 現在治療中の病気またはけががある場合は、あらかじめ医師にご相談のうえ、ご参加ください。

上記内容をご確認、同意のうえ、お申込みください。

お問合せ先

【お問合せ先】

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

西ふれあいセンター
ホームページ



----- FAX及び来館にてお申込みの際にご使用ください -----

高齢者優先 ゆる体操	申込日	令和 年 月 日
ふりがな 氏名	年齢	電話番号
〒 住所		
メールアドレス		