

チェアエクササイズ®

チェアエクササイズ®の効果

- ★脊柱骨盤リズムを整えて、立ち上がる、しゃがむ、歩く等の動作をスムーズにします。
- ★筋力、敏捷性、柔軟性、腹筋力が改善します。
- ★継続して行うことで風邪をひきにくく、息切れしない身体づくりが期待できます。

講師 吉川 仁美 先生
認定チェアエクササイズ®
インストラクター



講師からのメッセージ

座ったまま行う運動は強度が低く、簡単な健康体操だと思われていませんか？
チェアエクササイズ®は科学的根拠に基づいた、運動効果が期待できるプログラムです。洋楽ナンバーにあわせてやや強度の高い有酸素運動、筋力トレーニング等を行います。
立位では動かしづらい骨盤周辺の筋肉を動かし、正しい姿勢作りを行いましょう！

- 【日 程】 10/2・9・16・30、11/6・13・27（金曜日・全7回）
【時 間】 14：00～15：15
【場 所】 西ふれあいセンター 3階ふれあいホール
【定 員】 30名
【受講料】 5,740円（初回全納）
【締 切】 9/17（木）必着



★本講座はイスを使用した運動を行うため、椎間板ヘルニアをお持ちの方に不向きな運動もあります。
医師に相談の上ご参加ください。



お申し込みはこちらから

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、メディカルチェック(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 -----

チェアエクササイズ®	申込日	令和	年	月	日
ふりがな 氏名	年齢	電話番号			
〒 住所	ときめきプラザ会員「生涯学習講座割引券」を使用する場合は○印をしてください。				
メールアドレス					