



講師
前川 真治 先生

健康運動指導士
健康運動実践者指導者

事前申込不要！！
当日参加OK！！

高齢者優先

けんこう
健幸ストレッチ教室



★講師からのメッセージ★

健幸ストレッチ教室では、ゆっくりと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、その解決方法がこの教室で発見できると思います。

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！

- 日 時：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
- 定 員：先着50名
- 対 象：岡山市在住の方
（概ね65歳以上の方）
- 参加費：1回 210円
- 持ち物：タオル、飲み物
（必ず持参してください）

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
086-281-9611

- 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できません。
- お支払いについてはPayPayのコード決済もご利用いただけます。
- 気象条件や災害時の状況により、講座が中止となる場合があります。対応の詳細は、下記コードより当センターのホームページをご確認いただくか、西ふれあいセンターにお問い合わせください。

詳しい日程は、裏面をご覧ください。

