

健康寿命を延ばす運動習慣づくり講座

～いつまでも元気に歩き続けるために～



いつまでも自分らしく元気に暮らすためには、健康寿命を延ばし、フレイルを予防することが大切です。そのためには、元気なうちから運動習慣を身につけることが重要です。この講座では、講和と実技を通して、気軽に取り組める運動を学び、日常生活の中で無理なく続けられる運動習慣づくりを目指します。

開催日時

令和8年
10月3日(土)
14時～15時30分

会場

岡山ふれあいセンター
2階 第1研修室
(岡山市中区桑野715-2)

講師

川崎医療福祉大学
小野寺 昇 名誉教授

対象・定員

地域づくり、健康づくりに興味のある方
30名程度
※岡山市民優先、高校生以上の方対象

締切

9月26日(土)必着

受講料

無料



WEB申込フォーム

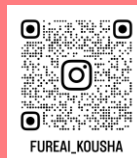
※申込等の詳細はチラシ裏面をご覧ください。

お問い合わせ

岡山ふれあいセンター 管理事業係

TEL: 086-274-5151

Mail: o-kouza@mx.okayama-fureai.or.jp



Instagram



ホームページ

【お申込み方法・お問合せ先】

来館、FAX、ハガキ、Eメール、WEB申込フォームのいずれかの方法で、氏名（ふりがな）・住所・電話番号・年齢を記入または入力し、**9月26日（土）必着**で下記までお申込みください。

岡山ふれあいセンター管理事業係

〒702-8002 岡山市中区桑野715-2

TEL(086)274-5151 FAX(086)274-5100

Eメール o-kouza@mx.okayama-fureai.or.jp

安全・安心ネットワークとは

岡山市が進める安全・安心ネットワークとは、生活する地域を自分たちの力で守り育てるため、各種地域団体やグループの方々が幅広く連携し、「防犯」「交通安全」「防災」「環境美化」「地域福祉」「健康づくり」などの地域の課題解決に向けた取り組みを充実させて、より活発な活動を行うためのネットワークです。

※受講の対象は高校生以上です。

※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。

※締め切り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い合わせください。

※Eメール及びFAX、WEB申込フォームでお申込みいただいた場合は、折り返し、お申込みいただいた旨を連絡させていただきます。2～3日経過しても連絡がない場合は、お手数ですがお電話でお問合せください。

※受講の可否については、締切後、郵送またはEメールにてお知らせいたします。受講日の3日前になっても連絡がない場合は、お手数ですが、岡山ふれあいセンター管理事業係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。

※お申込みの際の個人情報、講座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。

★上記内容をご確認、同意のうえ、お申込みください。

..... 申込書（FAXや来館でのお申込みの際にお使いください。）

講座名	健康寿命を延ばす運動習慣づくり講座 ～いつまでも元気に歩き続けるために～		申込日	令和 8年 月 日
ふりがな		年齢	電話番号 ()	
参加者 氏名		歳		
住所	〒 -			