

脳

ヨガ&有酸素運動で元気に！

スッキリ！

体 スッキリ！



エクササイズ

新型コロナにより、身体を動かす機会が減ってはいませんか？

この講座は、音楽に合わせて「**簡単な有酸素運動**」による心肺機能(持久力)の強化と、「**ヨガ**」の深い呼吸で体幹強化や自律神経の働きを整える **2種類の運動**で、日頃使っていない筋肉を呼び起こします。運動の組み合わせで **脳 と 体** を活性化させてみませんか？

日 程	令和5年4月12日～8月9日(水曜日)〈全16回〉 (4/12・19・26、5/10・17・24・31、6/7・14・21 7/5・12・19・26、8/2・9)
時 間	10:00～11:15
対 象	高校生以上(65歳以上の岡山市民の方優先)
受講料	10,080円(16回分)
場 所	2階 ふれあいホール
定 員	40名
講 師	伊田 洋美 先生
締 切	3月29日(水) 必着



※市勢状況によっては新たに人数制限をかけさせていただく場合がございます。

お申し込み・お問い合わせは！

来館または、はがき、FAX、Eメールにて講座名・郵便番号・住所・氏名（ふりがな）・年齢・電話番号を記入し、**3月29日（水）必着**で下記まで応募ください。

※EメールおよびFAXでお申し込みいただいた場合は、折り返し受信した旨を連絡させていただきます。2～3日過ぎても連絡がない場合は、お手数ですが、お電話でお問い合わせください。

※受講の可否については、締切後にはがきに内容を記載し全員に郵送いたします。2～3日過ぎてもはがきが届かない場合は、お手数ですがお電話でお問い合わせください。

※応募多数の場合は抽選（65歳以上の岡山市民の方優先）、少数の場合は中止することもあります。

※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い合わせください。

※講座の日程は変更になる場合がございますので、あらかじめご了承ください。

※駐車場に限りがありますので、できるだけ公共交通機関をご利用ください。

※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。

【お申し込み・お問い合わせ先】

西大寺ふれあいセンター 管理事業係

〒704-8116

岡山市東区西大寺中二丁目16-33

TEL 086-944-1800

FAX 086-944-1801

Eメール s-kouza@mx.okayama-fureai.or.jp



講座申込書（FAXや来館でのお申し込みにご使用ください）

講座名	脳スッキリ！体スッキリ！ エクササイズ		申込日	令和5年 月 日
ふりがな		年齢	住所	〒
氏名		歳 男・女		
TEL			どちらかを丸で囲んでください。 継続 ・ 新規	

※受講をお申し込みの際の個人情報は、ご連絡、利用統計、資料作成（名簿等）に利用させていただきます。