

介護予防のためのプール講座

いきいき水中ウォーク

浮力を生かし、足腰に負担なく全身を動かしていきます。
特に股関節を中心に可動域をひろげ、下半身のQOLを
あげていきます。

体力に自信がない方も安心して参加していただけます！



林 久美 先生

日程 4月7日～8月18日(金) 全16回
※5月5日、6月2・9日、8月11日を除く

時間 10:30～11:30

対象 高校生以上 (65歳以上の
岡山市民の方優先)

定員 16名

受講料 10,080円
※別途フェイスシールド代220円必要

締切 3月29日(水) **必着**

場所 2階 屋内温水プール

水深 100cm

講師 林 久美先生

(NCA(日本体調改善運動普及協会)認定
コンディショニングインストラクター)

お申し込み・お問い合わせは… **来館、またはメール、FAX、はがきにて！**

必要事項

講座名・氏名(ふりがな)・年齢・性別・
郵便番号・住所・電話番号

必要事項を記入して**3月29日(水) 必着**でお申し込みください。

※メールおよびFAXでお申し込み頂いた場合、折り返し受信した旨ご連絡致します。

2～3日経過しても連絡がない場合はお手数ですが裏面のお問い合わせ先までご連絡ください。

※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があります。

※受講の可否につきましては締切後、申込者全員に内容を記載したものを郵送させていただきます。

4月4日(火)を過ぎても届かない場合はお手数ですが管理事業係までご連絡ください。

※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。

～ お申し込みについての詳細は裏面をご覧ください～

プール講座を受講される皆様へ ※必ずお読みください※

- ◎受講生の皆様には講座初回に必ず公社指定のフェイスシールドを購入していただきます（複数受講もしくは継続受講される方は購入されたものの流用可）。フェイスシールド無しでの受講は認められません。紛失、破損、劣化または忘れて来館された場合は、1階総合事務室で再購入をお願いします。また、当センター以外で購入のフェイスシールドを利用して受講を希望される場合、必ず**事前に**公社職員へご確認ください。
- ◎更衣室の3密を防ぐため、受講人数に制限をかけております。
また利用方法についても変更しておりますのでご協力をお願いいたします。
- ◎円滑に講座運営が行えるよう、時間厳守をお願いいたします。
- ◎講師または公社職員の指示には必ず従ってください。
- ◎受講をお申し込みの際の個人情報、ご連絡、利用統計、新規開設講座のご案内等、講座運営上必要な資料作成、担当講師への情報提供に利用させていただきます。
- ◎講座実施方法の詳細につきましては「**受講にあたってのお願い**」をご覧ください。

【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2丁目16-33
[TEL] (086) 944-1800 [FAX] (086) 944-1801
[メール] s-kouza@mx.okayama-fureai.or.jp

※プール講座を受講されるにあたり注意事項がございます。
必ず上記の内容をお読みになってからお申し込みください。

講座申込用紙（来館やFAXでのお申し込みの際にご使用ください）

申込日 月 日

講座名	いきいき水中ウォーク【締切】3月29日(水)必着		
ふりがな			年齢
氏名	男・女		
住所	〒		
電話番号	フェイスシールドの購入を する・しない		