

健康寿命を延ばそう！

いきいき元気UP教室

無理なくできる簡単な運動やストレッチ体操を行います。
当日申込ができるので、行きたい日を選んでご参加いただけます。
動きやすい服装でお越しください。



日	時	内 容
9月21日(木)	10:30~12:00	ストレッチ体操&パタンク
10月19日(木)	10:30~11:30	棒を使ったエクササイズ
11月16日(木)	10:30~12:00	ストレッチ体操&パタンク
12月21日(木)	10:30~11:30	棒を使ったエクササイズ
1月18日(木)	10:30~12:00	ストレッチ体操&パタンク
2月15日(木)	10:30~11:30	棒を使ったエクササイズ
3月21日(木)	10:30~12:00	ストレッチ体操&パタンク

場 所 4階ボランティアルーム**定 員** 20名**参加費** 1回210円**対 象** 高校生以上(65歳以上の岡山市民の方優先)**講 師** 【10・12・2月】米谷 洋子氏(棒ビクス®マスタートレーナー)

【9・11・1・3月】西大寺健康づくり応援団(ストレッチボランティアグループ)

申込み 事前申込不要・当日先着順受付

※お申し込み方法・お問い合わせ先など詳しくは裏面をご覧ください。



【実施内容】

【10・12・2月】：棒を使ったエクササイズ（60分）

支持棒を使い、足裏3点でバランスをとる練習、ストレッチ体操や全身運動など幅広く行います。姿勢改善や肩こり予防、転倒予防に効果的です。五本指ソックスでご参加ください。

【9・11・1・3月】：ストレッチ体操&ペタンク（90分）

椅子に座ったままでできるストレッチ体操を行います。全身をほぐしてから、ペタンク（ポッチャの原型になったスポーツ）を行います。

※各回とも必要な方は手袋・マスクをご持参ください。

《当日の受付等について》

- ◆10時から4階ボランティアルーム前で行います。参加者カード・参加費をご用意ください。
- ◆初めて参加の方は、参加者カードを作成します。ご本人様が確認できる身分証明証等をご用意ください。
- ◆参加費のお支払いは実施当日受付時、お釣りの無いようご準備をお願いいたします。
- ◆終了後は、領収書・参加者カードを忘れずにお持ち帰りください。
- ◆定員に達し次第、受付を終了とさせていただきます。
- ◆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、講座運営上必要な資料作成（名簿等）、担当講師への情報提供に利用させていただきます。

《参加について》

- ◆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・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。
- ◆希望者多数の場合は先着順（65歳以上かつ岡山市民の方優先）とさせていただきます。
- ◆個人での参加のみ受け付けております。介護事業所等からの参加はできませんので予めご了承ください。
- ◆岡山市に、講座開始の2時間前の時点から講座開始時刻までの間に、暴風警報または大雪警報、各種特別警報が発表された場合（途中で解除された場合も）、講座を中止いたします。
- ◆講座会場が災害対応施設となった場合、講座を中止いたします。
- ◆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。

《お問い合わせ先》

西大寺ふれあいセンター 管理事業係

岡山市東区西大寺中2丁目16-33

TEL (086) 944-1800 FAX (086) 944-1801