

イス体操と ストレッチ

令和5年10月2日～3月11日〈月曜・全20回〉

【10/2・16・23・30、11/6・13・20・27、12/4・11・18・25、
1/15・22・29、2/5・19・26、3/4・11】

無理なく出来る

この講座はひざ痛をお持ちの方に効果的な予防・改善のトレーニングを行います。イスを補助用具として簡単な有酸素運動を行います。

前半は下半身の筋肉を中心に、楽しく無理なくバランスよく筋力アップエクササイズを行い、後半はマットを使用し簡単なストレッチを行います。

※イス体操は腰椎椎間板ヘルニアをお持ちの方に不向きな運動も行います。医師に相談の上、ご参加ください。

時間 : 13:30～14:45

対象 : 高校生以上の方（65歳以上の岡山市民の方優先）

受講料 : 12,600円（全20回）

場所 : 3階 プレイルーム

定員 : 20名

講師 : 吉川 仁美 先生

締切 : 9月20日（水）必着



お申し込み・お問い合わせ先については裏面をご覧ください。

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！

講座名・郵便番号・住所・氏名（ふりがな）・年齢・電話番号
を記入して9月20日（水）必着でお申し込みください。

※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は受講できることがあります。下記までお問い合わせください。

※メール及びFAXでお申込みいただいた場合、折り返し受信し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、お電話でお問い合わせください。

※受講の可否について、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、お手数ですがお電話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。

※受講をお申し込みの際の個人情報は、ご連絡、利用統計、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。

～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

[メール]s-kouza@mx.okayama-fureai.or.jp



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：令和 年 月 日

講座名	イス体操とストレッチ		締切日：9月20日(水)必着
氏名	ふりがな	年齢	
		歳	
住所	〒		
TEL	どちらかを丸で囲んでください。 継続 ・ 新規		