

健康寿命を延ばそう!!



かんたん&ストレス解消



ストレッチ体操

～心とからだの健康生活をはじめよう!～

ストレッチ体操は、筋肉をゆっくり伸ばすことで関節の動きがスムーズになり、ケガの予防や痛みの改善に有効な運動です。また血行促進の効果で、末梢の冷えの改善や疲労回復が期待できます。イスに座ったまま行うので、運動が苦手な方も大丈夫ですよ。筋肉をほぐして心もカラダもリフレッシュしましょう!

日時 2月11日(日)10:00~11:30

対象 : 高校生以上の方 (岡山市民の方優先)

場所 : 西大寺ふれあいセンター 2階ふれあいホール

定員 : 40名

講師 : 公社健康運動指導士

締切 : 令和6年2月1日(木) 必着

受講料
無料

【安全・安心ネットワーク地域応援人づくり講座とは】

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・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。



お申込方法など、詳細はチラシの裏面をご覧ください。

お申し込み方法・お問い合わせ先

来館またはハガキ、FAX、Eメールで講座名・住所・氏名(ふりがな)・年齢
電話番号をご記入の上、**2月1日(木)必着**でお申し込みください。

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

ホームページ <http://www.okayama-fureai.or.jp/>

Eメール s-kouza@mx.okayama-fureai.or.jp

※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。

※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。

※Eメール及びFAXでお申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。

※受講の可否等は、締切後はがきに内容を記載し、全員に郵送いたします。締切を2~3日経過し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。

..... 講座申込書(来館やFAXでのお申し込みにご使用ください)

講座名	かんたん&ストレス解消 ストレッチ体操		申込日	令和	年	月	日
ふりがな		年齢	TEL	()	—		
氏名							
住所	〒 —						
これまでに安全・安心ネットワーク「地域応援人づくり」講座を受講されたことがありますか。				はい ・ いいえ			

※受講をお申し込みの際の個人情報は、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、担当講師への情報提供に利用させていただきます。