

高齢者に必要な知識・教養講座

～続けるヒント～

# 生活の中に取り入れたい 運動について



毎日の健康のために取り入れたい運動について、楽しく学びましょう。それぞれテーマが異なるため、興味のある講座を選んで受講することができます。この機会に受講してみませんか？

2月13日(火) 10:00～11:30 (4階ボランティアルーム)

## 「ラジオ体操から学ぼう 継続のコツ」

定員：20名 締切：2月3日(土) 必着

2月27日(火) 10:00～11:30 (4階ボランティアルーム)

## 「転倒予防のためのセルフケア」

定員：20名 締切：2月16日(金) 必着

3月5日(火) 10:00～11:30 (4階第1・2研修室)

## 「ストレッチの種類と効果について」

定員：40名 締切：2月24日(土) 必着

- ◆講師：河本 慶次先生 (柔道整復師・介護予防運動指導員)
- ◆受講料：各630円
- ◆場所：西大寺ふれあいセンター 4階ボランティアルーム  
※3月5日のみ4階第1・2研修室
- ◆対象：高校生以上の方 (65歳以上の岡山市民の方優先)



お申込み方法・お問い合わせ等、詳細はチラシの裏面をご確認ください。

# 《お申込み方法・お問い合わせ先》

## 来館または、ハガキ・FAX・メールにて

講座名・郵便番号・住所・氏名(ふりがな)・年齢・電話番号を記載し、**締切日必着**で下記までお申込みください。

※受講の対象は高校生以上の方です。

※**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。

※講座日程は変更になる場合がございます。あらかじめご了承ください。

※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、お電話にてお問い合わせください。

※受講の可否については、申込締切後に、はがきの裏面に内容を記載し、全員に郵送いたします。締切日から3日を過ぎてもはがきが届かない場合は、お手数ですが管理事業係までご連絡ください。

※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。

### 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

----- 講座申し込み用紙 (来館やFAXでのお申し込みの際にご利用ください) -----

～続けるヒント～ 生活の中に取り入れたい運動について		申込日 年 月 日
受講を希望する日程の横に○をしてください↓		
2月13日 ラジオ体操から学ぼう 継続のコツ	2月27日 転倒予防のためのセルフケア	
3月5日 ストレッチの種類と効果について	/	
(ふりがな) 氏名	( )	年齢 歳
住所	〒	ときめきプラザ会員 「生涯学習講座受講割引券」を使用する場合は ○印をしてください
電話番号		使用する