

西大寺ふれあいセンタープール講座

西大寺ふれあいセンターの屋内温水プールは、下記の期間、天井工事に伴い利用を中止する予定です。この機会に一度、プール講座を体験してみませんか？体験しやすい1回の講座となっています。

工事期間：令和6年4月1日～令和6年11月末まで（予定）

介護予防のためのプール講座 水深 100cm

《無理のない運動で動きたい方に！》

アクアウォーク
+いきいき脳体操
3月14日(木)
9:55～10:55

水中を歩きながら体を最大限に使って普段使わない筋肉を刺激しましょう！脳の活性化に繋がる動作も取り入れています。楽しくリフレッシュ！

講師:福井 亜紀先生

アクアヌードル
&リズム体操
3月15日(金)
9:55～10:55

ヌードル(浮き棒)を使って水中で筋力トレーニングをします。音楽に合わせた簡単なリズム体操で楽しく体を動かしましょう！

講師:福井 亜紀先生

いきいき
水中ウォーク
3月22日(金)
9:55～10:55

浮力を活かし、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、丈夫な足腰を目指しましょう。

講師:林 久美先生

※「介護予防のためのプール講座」では、65歳以上の方は抽選時優先となります。

健康づくりプール講座 水深 110cm

《しっかり動いて体力向上したい方に！》

水中ストレッチ
&筋力体操
3月19日(火)
10:30～11:30

水圧や水の抵抗をうまく使いながら、体幹部の筋肉を適度に鍛えていきます！

講師:河本 慶次先生

アクアサーキット
3月22日(金)
11:00～12:00

水中で有酸素運動と筋力トレーニングを交互に行うエクササイズ！

講師:林 久美先生



[場所] 2階 温水プール

[対象] 高校生以上

[締切] 3/4(月)必着

[定員] 各24名

[受講料] 各630円

お申込み・お問い合わせ等、詳しくは裏面をご覧ください。

お申し込み方法

必要事項を記載の上、①～④のいずれかの方法でお申込みください。

必要事項

- 講座(コース)名
- 郵便番号
- 住所
- 氏名(ふりがな)
- 年齢
- 電話番号

- ①来館 > 窓口 **1階 総合案内までお越しください。**
- ②メール > アドレス **s-kouza@mx.okayama-fureai.or.jp**
- ③FAX > 送付先FAX番号 **(086)944-1801**
- ④ハガキ > 宛先 **〒704-8116 岡山市東区西大寺中2丁目16-33
西大寺ふれあいセンター 管理事業係**

※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、お問い合わせください。

お問い合わせ

ご不明な点がございましたら、下記までお問い合わせください。

西大寺ふれあいセンター 管理事業係

> 電話番号 **(086)944-1800**

※日程は変更になる場合がありますので、あらかじめご承知ください。

※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ので、ご了承ください。

※締切後も定員に余裕がある場合は、ご受講いただけることがありますのでお問い合わせください。

※受講の可否については締切後、はがきに内容を記載し全員に郵送いたします。**締切日を2～3日過ぎましてもはがきが届かない場合はお手数ですが、管理事業係までお電話にてお問い合わせください。**

※駐車場の収容台数には限りがあります。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。

講座申込用紙 (来館や FAX でのお申込みの際にお使いください。)

FAX 送信先:(086)944-1801 西大寺ふれあいセンター管理事業係

講座名	介護予防のための・健康づくりプール講座		申込日	令和	年	月	日
受講を希望されるコースの左欄に○を入れてください。							
	アクアウォーク +いきいき脳体操		アクアヌードル &リズム体操			いきいき 水中ウォーク	
	3/14(木)9:55~		3/15(金)9:55~			3/22(金)9:55~	
	水中ストレッチ &筋力体操		アクアサーキット			フェイスシールド (別途 220円必要)の購入を する・しない	
	3/19(火)10:30~		3/22(金)11:00~				
ふりがな			年齢	〒 -			
氏名	男・女		住所				
TEL	【自宅】() -		【携帯】() -				

※お申込みの際の個人情報は、講座運営上必要な資料作成(名簿等)、ご連絡、利用統計、新規開設講座のご案内、担当講師への情報提供に利用させていただきます。