

誰でも簡単！ はじめてのマットエクササイズ

マットをはじめとして、ボール・イスを使用して全身のストレッチや運動を行います。
初めての方でも簡単にすぐ始められます。

この講座は、主に高齢者を対象に、心身の健康づくりを支援することを目的に実施しています。

身体を動かして、心と体を整えましょう！



- [日程] 令和6年8月8日～11月14日 <木曜・全11回>
(8/8・29、9/5・12・26、10/3・10・24・31、11/7・14)
- [時間] 9:30～10:45
- [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] 6,930円(全11回分)
- [定員] 18名
- [場所] 西大寺ふれあいセンター 4階ボランティアルーム
- [講師] 福井 亜紀
- [締切] 7月29日(月) 必着



お申込み方法・お問い合わせ等、詳細はチラシ裏面をご覧ください。

《お申込み方法・お問い合わせ先》

来館、はがき、FAX、Eメールで申込日、氏名、ふりがな、年齢、郵便番号、住所、電話番号をご記入の上、お申し込みください。

※応募者多数の場合は抽選（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、封書又は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。

※講座の日程は変更になる場合がありますので、予めご了承ください。

※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。

【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

[Eメール] s-kouza@mx.okayama-fureai.or.jp

----- 講座申込書（来館やFAXでのお申込みにご使用ください） -----

講座名	誰でも簡単！ はじめてのマットエクササイズ	申込日	令和	年	月	日
ふりがな						年 齢
氏 名						
住 所	〒					
TEL	() —					
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					使用する	

お申し込みの際の個人情報は、講座運営上必要な資料作成（名簿・名札等）、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。