

日々の生活を、いきいきと！より楽しく過ごしましょう！！

「QOL向上！ フィットネスクラス」

腰痛・肩こり・股関節痛の予防！
冷え性・むくみの予防！
下肢筋力向上！

きっとみなさんの生活自体が楽しくなること

間違いなし！QOLを向上しましょう！



講師 林 久美 先生

NCA（日本体調改善運動普及協会）認定
コンディショニングインストラクター

こんにちは！みなさんは、QOL = クオリティ・オブ・ライフ
という 言葉をご存知ですか！？

私のオリジナルエクササイズで、身体も心も **アクティブに！**
楽しく！ そして 「生活の質=QOL」を向上させましょう！

最近何だか調子がイマイチ・・・から、**結構いい調子♪**に
リセット★してみませんか！？



[日 程] 令和6年12月3日～令和7年3月4日《火曜・全12回》

(12/3・10・17・24、1/7・14・21・28、2/4・18・25、3/4)

[時 間] 14:00～15:15

[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] 7,560円(12回分)

[定 員] 20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

[締切日] 11月22日(金) 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 **11月22日(金)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することがあります。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、締切後にはがきにて内容を記載し全員に郵送いたします。

2～3日過ぎて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、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（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： 年 月 日

講座名	QOL向上！フィットネスクラス 締切日：11月22日（金）		
氏 名	ふりがな	年 齢	
		歳	
住 所	〒		
T E L		どちらかを丸で囲んでください。 継続 ・ 新規	