

初心者向け！ コンディショニングイスヨガ

セルフコンディショニングとイスヨガの簡単なポーズや
ストレッチをコラボさせたクラスです。

ノビノビ気持ちよく身体を作ります！

イスを使用するコンディショニング
とイスヨガ。

マットでのストレッチも行います。



ヨガはやりたいけど正座が… 身体が固すぎて… など
不安がある方も、この機会に身体を動かしてみませんか？

この講座は主に高齢者を対象に心身の健康づくりを
目的に実施しています。

※当講座では、**医学的な診断**は行っておりませんので、
体調及び健康管理は自己責任のもとご受講ください。
また、現在治療中のけが・病気がある場合は、**医師に
相談**の上ご受講ください。



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

[日程] 令和7年1月10日～3月21日 <金曜・全10回>

(1/10・24・31、2/7・14・21・28、3/7・14・21)

[時間] 10:00～11:15

[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] 6,300円(全10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

[締切] **12月27日(金) 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	初心者向け！ コンディショニング イスヨガ	申込日	令和 年 月 日
ふりがな			年 齢
氏 名			
住 所	〒		
TEL	() ー		
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。