

「あしゆび」で身体が目覚める！！



～眠っている「あしゆび」を
じっくりと目覚めさせる健康法～



空手世界チャンピオンが教える眠っている
「あしゆび」をじっくりと目覚めさせる健康法！！
イス、タオルを使って、**扁平足・外反母趾・O脚・
X脚**の解消を目指しましょう。



日時

**令和7年2月26日（水）
10：00～12：00**

**受講料
無料**

- 対象**： 高校生以上の方（岡山市民の方優先）
場所： 西大寺ふれあいセンター 4階 第1・2研修室
定員： 20名
講師： NPO法人 全世界空手道連盟新極真会
岡山東支部 支部長 石原 延 氏
締切： **令和7年2月16日（日）必着**

岡山市安全・安心ネットワーク「地域応援人づくり」講座とは…

岡山市が進める安全・安心ネットワークとは、生活する地域を自分たちの力で守り育てるため、各種地域団体やグループの方々が幅広く連携し、防犯・防災・環境美化・地域福祉・健康づくりなどの地域の課題解決に向けた取り組みを充実させてより活発な活動を行うためのネットワークです。この講座では健康づくり分野について学習します。



お申込み方法・お問い合わせ先は[チラシ](#)をご覧ください、**1階総合事務室**へお問い合わせください。

お申し込み方法・お問い合わせ先

来館またはハガキ、FAX、Eメールで講座名・住所・氏名(ふりがな)・年齢・電話番号をご記入の上、**2月16日(日)必着**でお申し込みください。

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

※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。

※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。4~5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。

※駐車場には限りがございますので、できるだけ公共交通機関等をご利用の上ご来館ください。

※受講の可否等は、締切後はがきに内容を記載し、全員に郵送いたします。締切を2~3日経過しても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。

講座申込書(来館やFAXでのお申し込みにご使用ください)



講座名	「あしゆび」で身体が目覚める！！		申込日	令和	年	月	日
ふりがな		年齢	TEL	()	-		
氏名							
住所	〒 -						
これまでに安全・安心ネットワーク「地域応援人づくり」講座を受講されたことがありますか。				はい ・ いいえ			