

## 高齢者に必要な知識習得講座

～楽しく続けるヒント～

# 生活の中に取り入れたい

# 運動

について

「毎日の健康のために取り入れたい運動」や「歩行に欠かせない足の健康」について、楽しく学びましょう。それぞれテーマが違うため、興味のある講座を選んで受講することができます。この機会に受講してみませんか？

**3月2日** (日) 10:00～11:30 (4階ボランティアルーム)

## 「ストレッチの種類と効果について」

定員：20名 締切：**2月20日** (木) 必着

**3月8日** (土) 10:00～11:30 (4階ボランティアルーム)

## 「足腰鍛えて転倒予防～バランス能力向上プログラム～」

定員：20名 締切：**2月26日** (水) 必着

**3月22日** (土) 10:00～11:30 (4階ボランティアルーム)

## 「足腰ケアとトレーニング～足トラブル予防改善プログラム～」

定員：20名 締切：**3月12日** (水) 必着

- ◆講師：河本 慶次先生 (柔道整復師・介護予防運動指導員)
- ◆受講料：各630円
- ◆場所：西大寺ふれあいセンター 4階ボランティアルーム
- ◆対象：高校生以上の方 (65歳以上の岡山市民の方優先)



お申込み方法・お問い合わせ等、詳細はチラシの裏面をご確認ください。

# 《お申込み方法・お問い合わせ先》

## 来館または、ハガキ・FAX・メールにて

講座名・郵便番号・住所・氏名(ふりがな)・年齢・電話番号を記載し、**締切日必着**で下記までお申込みください。

※受講の対象は高校生以上の方です。

※**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、受講できることがありますのでお問い合わせください。

※講座日程は変更になる場合がございます。あらかじめご了承ください。

※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、お電話にてお問い合わせください。

※受講の可否については、申込締切後に、はがきの裏面に内容を記載し、全員に郵送いたします。締切日から3日を過ぎ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。

※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。

### 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](mailto:s-kouza@mx.okayama-fureai.or.jp)

----- 講座申し込み用紙 (来館やFAXでのお申し込みの際にご利用ください) -----

～楽しく続けるヒント～ 生活の中に取り入れたい運動について		申込日 年 月 日	
受講を希望する日程の横に○をしてください↓			
3月2日 ストレッチの種類と効果について		3月8日 足腰鍛えて転倒予防	
3月22日 足腰ケアとトレーニング		/	
(ふりがな) 氏名		年齢 歳	
〒 住所		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	
電話番号		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。