

イス体操と ストレッチ

無理なく出来る

この講座はひざ痛をお持ちの方に効果的な予防・改善のトレーニングを行います。イスを補助用具として簡単な有酸素運動を行います。

前半は下半身の筋肉を中心に、楽しく無理なくバランスよく筋力アップエクササイズを行い、後半はマットを使用し簡単なストレッチを行います。

※イス体操は腰椎椎間板ヘルニアをお持ちの方に不向きな運動も行います。医師に相談の上、ご参加ください。

《期間》 令和7年4月7日～9月8日(月曜・全20回)

(4/7・14・21・28、5/12・19・26、6/2・9・16・23・30、
7/7・14・28、8/4・18・25、9/1・8)

《時間》 13:30～14:45

《受講料》 16,400円 (全20回分)

《講師》 吉川 仁美 先生

※お支払いにはPayPayのコード決済もご利用できます

《定員》 30名

《締切》 **3月27日(木)必着**

《対象》 高校生以上の方(65歳以上の岡山市民の方優先)

《場所》 西大寺ふれあいセンター 2階 ふれあいホール

来館またはFAX、Eメール、ハガキ、WEB申込みフォームにてお申込みください



※チラシ裏面に申込・お問い合わせ先等の詳細を記載していますのでご覧ください

【講座受講料およびアスレチックコーナー利用料改定のご案内】

いつも岡山市ふれあい公社の運営にご支援を賜り、誠にありがとうございます。

岡山市ふれあい公社が主催する講座の受講料および、アスレチックコーナーの利用料につきましては、開館以来約30年間、消費税分を除いては値上げを行わずに運営してまいりました。

しかしながら、昨今の物価高騰等により本事業の継続が非常に厳しい状況となっております。

つきましては、令和7年4月より受講料および利用料を改定させていただくこととなりました。

何卒ご理解賜りますようお願い申し上げます。

公益財団法人岡山市ふれあい公社

本講座は2025年2月5日時点の予定です。変更となる場合がございますので、あらかじめご了承ください。

～お申込み方法・お問合せ先～

来館または FAX、E メール、ハガキ、WEB 申込みフォームにて
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**3月27日（木）必着**で、下記までお申込みください。

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二丁目16-33

[TEL]086-944-1800 [FAX]086-944-1801

[Eメール]s-kouza@mx.okayama-fureai.or.jp



講座情報
ホームページ



WEB
申込フォーム

※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、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、Eメール及びWEBでお申込みの方はEメールで、その他の方は郵送にてご連絡いたします。なお、締切後3～4日を過ぎてもお知らせが届かない場合は、お手数ですが、お電話にてお問い合わせください。

※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。

※受講をお申込みの際の個人情報は、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。



講座申込用紙（来館やFAXでのお申込みの際にご使用ください）

申込日：R 年 月 日

講座名	イス体操とストレッチ			締切日：3月27日(木)必着
氏名	ふりがな			年齢
	-----			歳
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☑お願いします	<input type="checkbox"/> 使用する	