

身体ととのえる セルフコンディショニング

日常の何となく調子が良くない・・・

そんな体調を自分自身で整えてみませんか！？

セルフコンディショニングでリンパを流し、
筋肉の動きをうながし関節の可動域をあげることで
元気にアクティブに動ける身体をつくりましょう！



【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



※このクラスではイス・マットを使用します

※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。

- 【日 程】** 令和7年4月8日～9月2日 <火曜・全18回>
(4/8・15・22、5/13・20・27、6/3・10・17・24、
7/1・8・15・22・29、8/19・26、9/2)
- 【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】** 14,760円（全18回分）
- 【定 員】** 30名
- 【場 所】** 西大寺ふれあいセンター 2階ふれあいホール
- 【締 切】** **3月28日（金）必着**

※お支払いにはPayPayの
コード決済もご利用いただけます

※裏面に申込・お問い合わせ先等の詳細を記載していますご覧ください

【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・お問い合わせは…

来館または、メール、FAX、はがき、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28日(金)必着**でお申し込みください。

～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。

※受講をお申し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でのお申し込みの際にご使用ください） 申込日：R7年 月 日

講座名	身体ととのえるセルフコンディショニング		
氏 名	ふりがな		年 齢
			歳
住 所	〒		
T E L		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	☐ 使用する