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10月6日～令和8年2月9日（月曜・全10回）
（10/6・20・27、11/10・17、1/5・19・26、2/2・9）
《時間》　13:30～14:45
《受講料》　8,200円（全10回分）
《講師》　吉川　仁美　先生
《定員》　30名
《締切》　9月26日（金）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

施設改修工事に伴い、11月から12月中旬ごろまで空調が使用できません。
そのため、気温の低下が予想される11月24日から12月末までは講座はお休みいたします。

※ちらし裏面に申込・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

～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9月26日（金）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7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：9月26日(金)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	□使用する