

生活に取り入れたいトレーニング

骨盤トレーニング & リズム体操

骨盤周りのトレーニングで身体を整えます。また、リズムに合わせて体を動かし、全身の筋肉を使うことで、心肺機能を向上させ、筋力や柔軟性を高めましょう！

11月16日(日)
13時~14時30分



講師 健康運動指導士・管理栄養士 桑 世衣佳 先生

受講料 820円 ※PayPayコード決済もご利用いただけます

定員 30名(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

申込締切 11月6日(木)必着

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 **11月6日（木）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：** 年 月 日

講座名	高齢者知識習得講座 生活に取り入れたいトレーニング 骨盤トレーニング&リズム体操		
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