

# 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8年4月6日～9月7日(月曜・全19回)

(4/6・13・20・27、5/11・18・25、6/1・8・15・22・29、  
7/6・13・27、8/3・24・31、9/7)



《時間》13:30～14:45

《受講料》15,580円(全19回分)

《講師》吉川 仁美 先生

《定員》30名

《締切》3月25日(水)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

※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3月25日(水)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、郵送にてご連絡いたします。

なお、メール、WEBでお申し込みをされた方にはメールにてご連絡いたします。

締切後7日を過ぎてもお知らせが届かない場合は、必ず管理事業係までご連絡ください。

※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: <b>3月25日(水)必着</b>
氏名	ふりがな		年齢
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	

