

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8年4月10日～

令和8年9月11日 <金曜・全21回>

(4/10・17・24、5/8・15・22・29、6/5・12・19・26、
7/3・10・17・24・31、8/7・21・28、9/4・11)

〔時 間〕 10：00 ～ 11：15

〔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〕 17,220円（全21回分）

〔定 員〕 20名

〔場 所〕 西大寺ふれあいセンター 3階プレイルーム

〔締 切〕 3月25日（水）必着

※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・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25日(水)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、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	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	〒	どちらかを○で囲んでください。 新規 ・ 継続	
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	<input type="checkbox"/> 使用する