



イス体操と ストレッチ



無理なくできる♪

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。

※イス体操じゃ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。

日 程 令和8年10月5日（月）～ 令和9年3月8日（月）

（ 10/5・19・26、11/2・9・16・30、12/7・14・21・28、
1/18・25、2/1・8・22、3/1・8）＜全18回＞

時 間 13:30 ～ 14:45

受講料 14,760円

講 師 吉川 仁美 先生

定 員 30名

締 切 令和8年9月25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

※お支払いにpapayコード決済も
ご利用いただけます。

※応募方法、お問い合わせ先などの詳細は裏面をご覧ください。