令和8年度　西大寺ふれあいセンター　健康づくり支援事業　　2026.12

楽しく筋力UPトレーニング



～マシントレーニングで元気な体づくり～

ふれあいセンターのアスレチックコーナーにある機器を使用して日頃使わない筋肉を鍛え、元気な体を手に入れましょう！マシンの正しい使用方法やトレーニング時のポイントをお伝えしますので、初めての方もご安心ください。

日程	令和9年１月５日～３月１６日（火曜・全11回） （1/5・12・19・26、2/2・9・16・23、3/2・9・16）
時間	１４：００～１５：３０
対象	高校生以上（岡山市民の方優先） ※現在介護認定を受けていない方
受講料	９,０２０円（全11回分）
定員	16名
場所	西大寺ふれあいセンター 2階アスレチックコーナー
講師	公社運動指導員（健康運動指導士）
締切	12月22日（火）必着

※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。

お 申 込 み ・ お 問 い 合 わ せ は…

来館または、はがき、FAX、メール、WEB申込フォームにて講座名、郵便番号、住所、氏名（ふりがな）、年齢、電話番号等を記入し、**12月22日（火）必着**で下記までお申し込みください。

・応募者多数の場合は抽選（岡山市民の方優先）、少数の場合は中止することがありますのでご了承ください。
・締め切り後も定員に余裕がある場合、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、WEB申込フォームでお申し込みいただいた場合は、折り返し、お申込みいただい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は､締め切り後、郵送またはEメールにてお知らせいたします。
・受講日の３日前になっても連絡がない場合は、お手数ですが、講座担当（管理事業係等）までご連絡ください。
・講座の日程は変更になる場合がありますので、あらかじめご了承ください。
・お申し込みの際の個人情報は､講座運営上必要な資料作成（名簿等）、ご連絡、利用統計、新規開設講座のご案内、担当講師への情報提供に利用させていただきます。
・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。

＜受講料について＞
・受講決定後、初回参加時に受講料を全額納付していただきます。
・納付された受講料は、原則として返金できませんので、あらかじめご了承ください。ただし、長期入院等、やむを得ない事情があると認められる場合は、この限りではありません。

＜健康管理について＞
・本講座では、メディカルチェック（医学的な健康診断）は実施しておりません。
・体調および健康管理につきましては、自己責任のもとご参加ください。
・現在治療中の病気またはけががある場合は、あらかじめ医師にご相談のうえ、ご参加ください。

上記内容をご確認、同意のうえ、お申し込みください。

【お申込み・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
Eメール　s-kouza@mx.okayama-fureai.or.jp
ホームページ　http://www.okayama-fureai.or.jp/

WEB申込フォーム

講座情報ホームページ

講座申込書（FAXや来館でのお申込みにご使用ください）

講座名	楽しく筋力UPトレーニング	申込日	令和　　年　　月　　日
氏名	フリガナ		年齢
			歳
住所	〒		
電話		メール	
その他	ときめきプラザ会員 「生涯学習講座割引券」を使用		使用する　　使用しない
	どちらかを〇で囲んでください		継続　　新規