令和8年度　西大寺ふれあいセンター　2026.12

岡山市安全・安心ネットワーク「地域応援人づくり」講座～健康づくり分野～

姿勢改善！
大人の体幹エクササイズ



肩こりや腰痛、膝の痛みは、年齢のせいだとあきらめていませんか？
本講座では専門的な知識をわかりやすく説明しながら、誰でも簡単にできる体幹トレーニングとストレッチを実践します。

日程	①1月31日（日）13：30～15：00 ②2月27日（土）10：00～11：30
対象	高校生以上
受講料	無料
定員	各40名程度（抽選時岡山市民の方優先）
場所	西大寺ふれあいセンター 2階 ふれあいホール
講師	小野山　隼斗 先生（柔道整復師）
締切	①1月21日（木）必着 ②2月17日（水）必着

①・②は内容を若干変更して行います。
1日のみの受講もできます。

※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。