

体と心が若返る

シニアのための

# かんたん家トレ & ストレッチ

長期にわたるコロナ禍で外出の機会が減り、運動不足を感じていませんか？  
不活動による筋肉量低下は、筋力や身体機能が低下している状態（サルコペニア）や、  
身体の予備能力が低下し、健康障害を起こしやすくなった状態（フレイル）を引き起こします。  
本講座では、高齢者の体に起こる筋肉量や柔軟性の変化などを学び、家庭で実践できる  
簡単エクササイズを実技で学びます。  
今こそ簡単にできるエクササイズやストレッチを覚えて、お家の中での運動習慣を身に付け  
ましょう！介護予防にも役立ちます！！

日 時 2月22日（月曜日）  
10:00～11:30

場 所 岡山市ウェルポートなださき  
1階 かしの木ホール

定 員 20名 受講料 630円

講 師 前川 真治先生  
（健康運動指導士・健康運動実践指導者  
・ adidas functional training）

締 切 2月12日（金）必着

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、講座参加時には  
マスクの着用をお願いいたします。今後の感染状況により、  
講座を中止する場合があります。

お申し込み方法・お問い合わせ先は裏面をご覧ください。

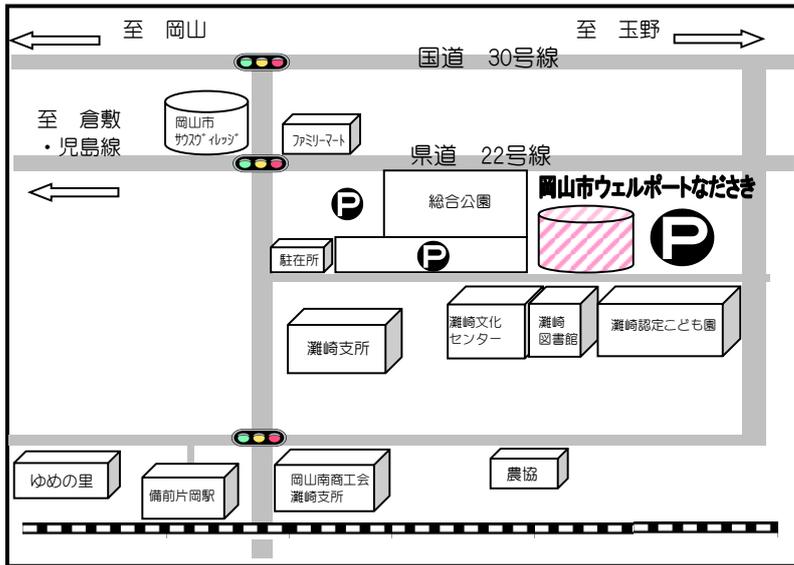
# お申し込み方法・注意点について

来館・ハガキ・FAX・Eメールのいずれかにて、講座名(コース名)・氏名・ふりがな・年齢・住所・電話番号を明記の上、岡山市ウェルポートなださきまでお申し込みください。

## 《お申し込みの際の注意事項について》

- ① 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。
- ② 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。
- ③ Eメール及びFAXでお申し込みいただいた場合は、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。
- ④ 受講の可否については、締め切り後、はがきに内容を記載し、全員に郵送いたします。  
2月17日が過ぎてもはがきが届かない場合は、お手数ですが、講座担当までご連絡ください。
- ⑤ 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。
- ⑥ 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。
- ⑦ 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。
- ⑧ 参加後は、お支払いいただいた受講料は原則としてお返しできませんので予めご了承ください。
- ⑨ 当講座においては、メディカルチェック(医学的な健康診断)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参加ください。また、現在治療中の病気またはケガがある場合は医師に相談のうえご参加ください。

## お申し込み・お問い合わせ先



(公財)岡山市ふれあい公社  
岡山市ウェルポートなださき

〒709-1215

岡山市南区片岡159-1

TEL 086-363-5001

FAX 086-363-5011

Eメール j\_welp@mx.okayama-fureai.or.jp

## 講座申込書

(来館、またはFAXでのお申し込みにご利用ください)

講座名	かんたん家トレ&ストレッチ		申込日	年 月 日
ふりがな		年齢	住所	〒
氏名				
電話番号				
ときめきプラザ会員「生涯学習割引券」 該当する方は○印をして下さい			使用する	・ 使用しない