

● 体の中から整える疲労改善教室 ●

寝ても取れない
慢性疲労は

副腎ケアから!



65歳以上優先

「内臓ケア」という言葉をご存知ですか？積もり積もったしつこい疲れ、もしかしたら副腎疲労が原因かも！？副腎はストレスに対処するホルモン「コルチゾール」をはじめ、生命の維持に欠かせない様々なホルモンを分泌する大切な器官。副腎の働きが悪くなると疲れやすさや意欲の減退につながることがあります。本講座では座学と実技を交えて、疲労や体調改善を内臓からアプローチし疲れにくい体づくりを目指します。これを機に体の内側からいたわることを始めてみませんか。

日時 3月14日（日曜日） 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 木村 泰久先生（健康運動指導士）

締切 3月4日（木）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。

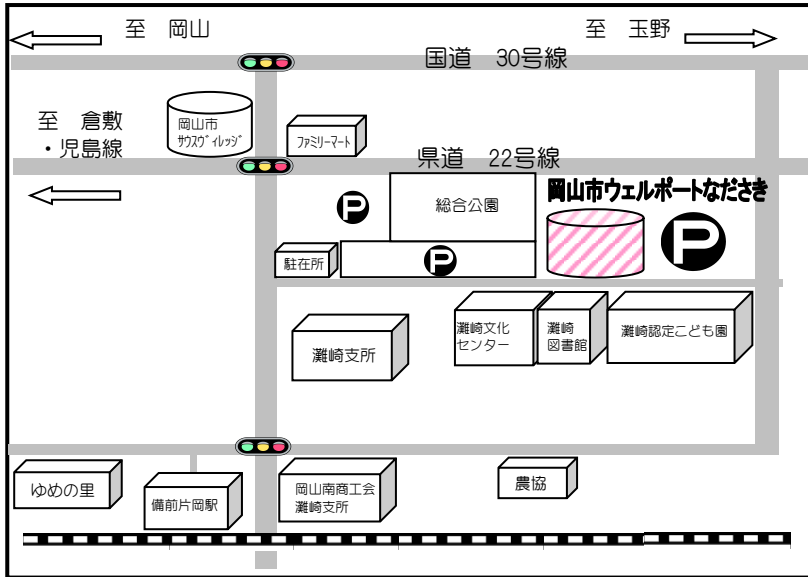
お申し込み方法・注意点について

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、岡山市ウエ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。
3月9日が過ぎて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
岡山市ウエルポートなださき

〒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	寝ても取れない慢性疲労は副腎ケアから！	申込日	年 月 日
ふりがな		年齢	〒
氏名		住所	
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