

65歳以上優先

健康的に痩せるための4つのポイント

～細胞・菌・ホルモンと食事・運動を使った方法～



運動しても痩せない、カロリー計算しても痩せない、糖質カットしても痩せない・・・

そんな悩みの背景には、身体の中の細胞・菌・ホルモンのバランスが崩れている可能性があります。それらを乱した原因として考えられる生活習慣を整え、またより体脂肪を燃焼するタイミングと運動の方法を分かりやすく4ステップでお伝えします。

本講座は座学と実技（運動）を交えて食習慣と運動習慣について学び、健康的な身体づくりを目指します。

1月20日(木) 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

講 師 木村 泰久 先生（健康運動指導士）

受講料 630円

締切日 1月10日(月)必着



新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、講座参加時にはマスクの着用をお願いいたします。
運動強度を調整する等、講座内容を変更して実施する場合があります。今後の感染状況により、
講座を中止する場合があります。

お申込み方法・お問い合わせ先はちらし裏面をご覧ください

お申込み方法・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。
1月13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、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。

お申込み方法・お問い合わせ先



公益財団法人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 (FAX や来館でのお申し込みにご使用ください)

講座名	健康的に痩せるための4つのポイント		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			