



受講生募集中

65歳以上優先

高齢者知識習得講座

岡山市ウェルポートなださきでは高齢者の健康について座学と実技(運動)を交えて学んでいく「高齢者知識習得講座」の受講生を募集しています。
皆様のお申込みお待ちしております。

場 所 岡山市ウェルポートなださき1階 かしの木ホール

時 間 10:00~11:30 **定 員** 各回20名 **受講料** 各回630円

講座番号	日にち	講座名・内容	講師	締切日
①	6/27 (月)	体のコリをほぐす!かんたんテニスボールエクササイズ テニスボールを使って筋肉の柔軟性を高め、体のコリをほぐすセルフケアを学びます。	前川 真治 先生 (健康運動指導士 健康運動実践者)	6/16 (木)
②	7/7 (木)	熱中症予防のための体づくり 暑い夏でも健康な体を維持するために、熱中症予防のための「除去する栄養・摂取すべき栄養があること」「身体の循環を良くする運動」について学びます。	木村 泰久 先生 (健康運動指導士 NASM-PES・PHI やまおく体操認定講師)	6/27 (月)
③	10/16 (日)	健康な骨を目指す!骨コツトレーニング いつまでも元気で過ごすために骨粗鬆症や骨折を未然に防ぎ、健康な骨を維持する運動習慣を身に付けるための方法を学びます。	河本 慶次 先生 (柔道整復師 介護予防運動指導員)	10/5 (水)
④	12/22 (木)	免疫力アップ!ウイルスに負けない体づくり 風邪やウイルス感染から体を守るため、免疫力をアップさせる生活習慣を身に付けるための方法を学びます。	木村 泰久 先生 (健康運動指導士 NASM-PES・PHI やまおく体操認定講師)	12/12 (月)
⑤	1/26 (木)	今日から始める快眠生活~睡眠の質を上げるお話&体操~ 健康を保つために大切な睡眠の質を上げるコツを学びます。	木村 泰久 先生 (健康運動指導士 NASM-PES・PHI やまおく体操認定講師)	1/16 (月)
⑥	2/27 (月)	シニアのためのかんたん家トレ&ストレッチ 運動習慣を身につけるために家庭でかんたんにできるエクササイズを学びます。	前川 真治 先生 (健康運動指導士 健康運動実践者)	2/16 (木)

新型コロナウイルス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。
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・お問い合わせ先は裏面をご覧ください

お申込み方法

下記のいずれかでお申込みください。

※締切日必着

- 来館 • ハガキ
- FAX • Eメール

ご記入いただくこと

- ① 講座名(コース名)
- ② 氏名(ふりがな)
- ③ 年齢
- ④ 郵便番号・住所
- ⑤ 電話番号



お申込み・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
HP ｱﾄﾞﾙｽ https://www.okayama-fureai.or.jp



講座・イベント情報は
HPをご覧ください

お申込みにあたっての注意事項

- 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、全員に案内文を郵送いたします。締め切り後3～4日が過ぎても届かない場合は、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。

講座申込書 (FAX や来館でのお申し込みにご使用ください)



こちらにお申込み希望の講座名または講座番号をご記入ください。

講座名 または 講座番号	高齢者知識習得講座 (コース名:)		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	