




**気軽に参加できる
1DAY健康講座
受講生募集**

いきいき健康講座

岡山市ウェルポートなださきでは健康について座学と実技(運動)を交えて学んでいく「いきいき健康講座」の受講生を募集しています。

あなたにぴったりの講座を見つけて参加しませんか。

ご希望の方はお気軽にお問い合わせください。☎086-363-5001




**5/22
(月)**

**①スクワットを極めて
健康な足腰をつくろう**

スクワットは全身に効果のあるトレーニングです。効果的にスクワットを行うコツを学び、いつまでも自分の足で歩ける健康な足腰づくりを目指します。

10:00~ 受講料 630円 定員 20名
11:30 講師 前川 真治 先生
締切 5/11 (木)



**7/23
(日)**

**②足トラブル予防改善プログラム
足ケア&トレーニング**

足は健康維持を担う重要な働きをしています。日々の足ケア&トレーニングを学び健康な足づくりを目指します。

受講料 630円 定員 20名
講師 河本 慶次 先生
締切 7/13 (木)



**9/14
(木)**

**③シニアのための
かんたん家トレ&ストレッチ**

家でかんたんにできる効果的なエクササイズを学び、運動習慣を身につけ、いつまでも元気で過ごせる身体づくりを目指します。

10:00~ 受講料 630円 定員 20名
11:30 講師 前川 真治 先生
締切 9/4 (月)



**11/26
(日)**

**④身体リセット!
ストレッチポールエクササイズ**

ストレッチポールは凝り固まった筋肉をほぐし、身体のゆがみを整える効果があります。身体の不調、姿勢が気になる人におすすめのエクササイズです。

10:00~ 受講料 630円 定員 15名
11:30 講師 中本 裕子 先生
締切 11/16 (木)



**1/18
(木)**

**⑤疲労回復運動Ⅰ
肩腰の疲れに効く運動**

疲労を回復するには軽めの運動が効果的であり、運動をすることで自律神経を整え、疲れを取ることができます。1月は肩腰の疲労回復について学びます。

10:00~ 受講料 630円 定員 20名
11:30 講師 木村 泰久 先生
締切 1/8 (月)



**2/8
(木)**

**⑥疲労回復運動Ⅱ
胃腸の疲れに効く運動**

疲労を回復するには軽めの運動が効果的であり、運動をすることで自律神経を整え、疲れを取ることができます。2月は胃腸の疲労回復について学びます。

10:00~ 受講料 630円 定員 20名
11:30 講師 木村 泰久 先生
締切 1/29 (月)

お申込み方法

下記のいずれかでお申込みください。

※締め日必着

- 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アドレス：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、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。

ウェルポートなださきではプール・フィットネス・大浴場もご利用いただけます。また、エアロビクス・ヨガ・太極拳など、各種スタジオ教室の受講生を随時募集しています。詳しくはウェルポートなださきHPをご覧ください。

各施設利用時間

	フィットネス・プール	大浴場
4月～9月	10:00～22:00	13:00～22:00
10月～3月	10:00～21:00	13:00～21:00
日曜・祝日	10:00～18:00	13:00～18:00

※現在、プール施設の改修工事をしています。工事期間中はプール施設をご利用いただけません。

ウェルポートなださき 講座申込用紙

講座名 または 講座番号		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