

いきいき健康講座③

シニアのためのかんたん

家トレ &

ストレッチ

体と心が
若返る♪



65歳以上優先

みなさんは日頃から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！！



講師 前川 真治 先生

健康運動指導士・健康運動実践者
adidas functional training

日時 9月14日（木曜日）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

締切日 9月4日（月）必着



次回のいきいき健康講座は
11月26日（日）10:00～11:30
「身体リセット！ストレッチポール
エクササイズ」を予定しています。
皆さま、是非ご参加ください。

主催 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（岡山市南区片岡159-1）

TEL 086-363-5001

ホームページ <https://www.okayama-fureai.or.jp>

お申込み方法&お問合せはホームページまたはちらし裏面をご覧ください

ウェルポート



▲ホームページ

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

※親子で参加する講座へお申込みの方は下記もご記入ください。

- ⑥ お子様の氏名(ふりがな)
- ⑦ お子様の生年月日



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。9月8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)

講座名	シニアのためのかんたん家トレ&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