

## いきいき健康講座④

身体リセット!  
ストレッチポール  
エクササイズ

ストレッチポールエクササイズは凝り固まった**筋肉をほぐし**、**身体のゆがみを整える**効果があります。ゆがみが整い、**姿勢が良くなる**ので身体が本来あるべき状態にリセットされ、**リラックス効果**もある簡単エクササイズです。体の不調、姿勢が気になる方はぜひストレッチポールエクササイズで身体の変化を感じてみてください。本講座は座学と実技（運動）を交えて健康な身体づくりを目指します。

65歳以上優先

日時 11月26日（日曜日）10:00～11:30

場所 岡山市ウェルポートなださき

定員 15名 受講料 630円

締切日 11月16日（木）必着

## 講師からのメッセージ

背骨ストレッチで肩、腰、背中を  
スッキリ、心地良い状態にしてい  
きましょう。

次回のいきいき健康講座は

1月18日（木）10:00～11:30

「疲労回復運動①～肩・腰の疲れに効く運動～」を予定しています。

皆さま、是非ご参加ください。

## 講師紹介



中本 裕子 先生

健康運動実践指導者  
日本コンディショニング協会  
認定インストラクター

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

※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。11月21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	身体リセット！ ストレッチポールエクササイズ		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	