

いきいき健康講座⑤⑥

疲労回復 運動



みなさんは仕事や家事で疲労を感じている時、どう過ごしていますか？

実は疲労回復をするには**軽めの運動**が効果的です。軽めの運動をすることは**自律神経を整え**て疲れを取ることができます。本講座は座学と実技(体操)を交えて疲労回復のコツを学び、毎日元気で過ごせる健康な身体づくりを目指します。



疲労回復運動で健康長寿を目指しましょう！

講師 **木村 泰久** 先生
健康運動指導士・NASM-PES
PHIピラティスコンプリヘンシブインストラクター
やまおく体操認定講師

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 各20名 受講料 各630円

疲労回復運動①

～肩・腰の疲れに効く運動～

日時 1月18日(木曜日)
10:00~11:30

締切日 1月8日(月) 必着

疲労回復運動②

～胃腸の疲れに効く運動～

日時 2月8日(木曜日)
10:00~11:30

締切日 1月29日(月) 必着

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



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。締切日を2～3日過ぎて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。

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	受講希望される講座に☑をしてください。			申込日	
	<input type="checkbox"/>	疲労回復運動①肩・腰の疲れに効く運動	1/18(木)	令和	年 月 日
<input type="checkbox"/>	疲労回復運動②胃腸の疲れに効く運動	2/8(木)			
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」を利用する方は○印をして下さい			使用する	・	使用しない