

知って安心

# 心臓病予防 と 有酸素運動

【日時】 11月14日(木曜日) 10時~11時30分

【場所】 岡山市ウェルポートなださき 1階かしの木ホール

【受講料】 630円 【定員】 20名

【締切日】 11月1日(金曜日)

【講師】 守屋 崇文 先生

- ・作業療法士・心臓リハビリテーション指導士
- ・3学会合同呼吸療法認定士
- ・終末期ケア専門士

## 講師からのメッセージ

心臓病予防のために普段から気を付けておいた方がよいこと  
なるべく分かりやすくお伝えします。  
また心臓病予防のための運動を一緒に行います。

心疾患は年齢を重ねると誰でもかかる可能性のある病気ですが、  
食事や運動などで予防できる病気でもあります。

では、どうしたら心臓病が予防できるのでしょうか？

本講座では座学で心臓の仕組みや疾患を正しく理解し、

心臓病予防に効果的な有酸素運動を実践します。

いつまでも健康で過ごせる身体づくりを目指しましょう。

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

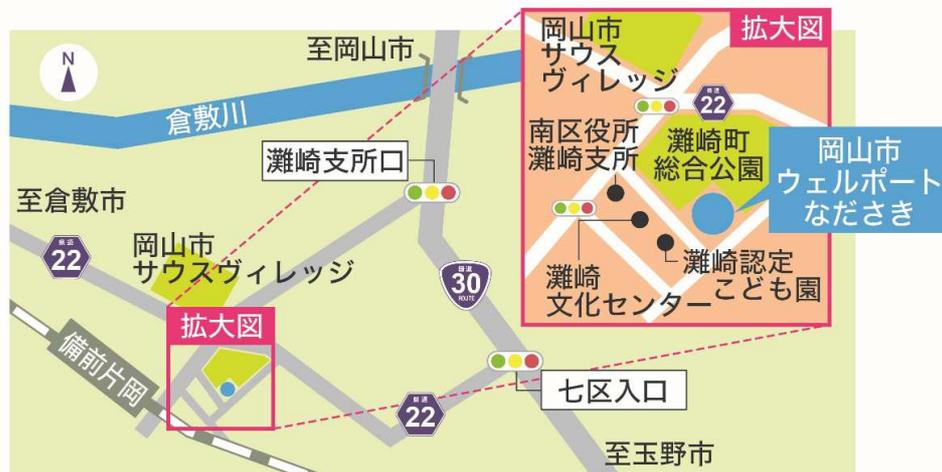
FAX (086) 363-5011

Eメール [j\\_welp@mx.okayama-fureai.or.jp](mailto: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	<p style="text-align: center;"><b>知って安心！</b> <b>心臓病予防と有酸素運動</b></p>		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