

免疫力を高め 体スッキリ！ リンパマッサージ & 体調改善エクササイズ

受講生
募集中

65歳以上優先

リンパマッサージは、リンパの流れをよくすることで免疫力をアップさせ、
冷え症にも効果的です。体調改善エクササイズはこりや体の不調をやわら
げる筋肉のほぐしを行い、体を健康に導きます。

日 程 4月4日 ～ 9月12日 金曜日(全15回)

4/4・11・18、5/9・16・30、6/6・13・20、7/4・18、8/1・29、9/5・12

時 間 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

受講料 12,300円(初回全納)

定 員 20名

締切日 3月21日(金)必着

かんたん!セルフケア



15分程度の見学が可能です。
ご希望の方はお気軽にお問い合わせください。

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



簡単に自宅でできるセルフケアを楽しくお教え
します。時には受講生さんのリクエストに応じた
内容も実施しています。初心者さん大歓迎！！
リンパの流れを整えたり、セルフマッサージなど
を行いますので、講座が終わった後は体がスッ
キリします。是非ご参加ください。

お申し込み方法・お問い合わせ先はチラシ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

・ WEB フォーム

リンパマッサージ&体調改善エ
クササイズの

申込フォームはこちら→



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 ｱﾄﾞﾚｽ <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 FAX、Eメールでのお申込みの場合、折り返し受信した旨をご連絡いたします。2～3日経過しても連絡がない場合は、お電話でお問い合わせください。
- ④ 各講座締切日以降、受講の可否をハガキでご連絡いたします。なお、WEBで申し込みをされた方にはメールにてご連絡いたします。受講日の3日前になってもお知らせが届かない場合は、お手数ですがご連絡ください。
- 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	リンパマッサージ&体調改善エクササイズ		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