

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**

※65歳以上優先

15分程の見学
可能!
お気軽に
お問い合わせ
ください



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

金曜日 令和8年10月9日～令和9年3月12日
(全15回)

10月9,16,30日 11月20日
12月4,11,18日 1月8,15,29日
2月5,12,19日 3月5,12日

時間

10:00～11:30

受講料

12,300円
(初回全納)

場所

岡山市ウェルポートなださき 1階かしの木ホール

締切日

9月25日 (金) 必着

定員

20名



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 ⑥ メールアドレス

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 1 5 9-1

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 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、Eメール及び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 受講決定後、初回参加時に受講朗を全納していただきます。
- ⑦ 納付された受講料は、原則として返金できませんので、あらかじめご了承ください。ただし、長期入院等、やむを得ない事情があると認められる場合は、この限りではありません。
- ⑧ 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。
- ⑨ 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。
- ⑩ 本講座においては、メディカルチェック（医学的な健康診断）は実施しておりません。
- ⑪ 体調及び健康管理は自己責任のもとご参加ください。
- ⑫ 現在治療中の病気またはケガがある場合は、あらかじめ医師に相談のうえ、ご参加ください。

※上記内容をご確認、同意のうえ、お申込みください。

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		
				令和	年	月 日
ふりがな		年齢		電話番号		
氏 名						
住所	〒			メールアドレス		
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		