

100歳まで元気に歩く！



# ゆったり 下半身 トレーニング



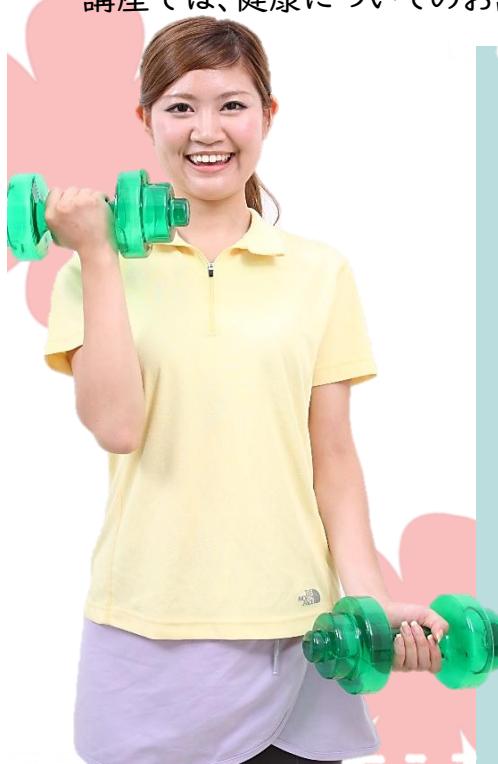
股関節のケアを中心とした下半身トレーニング講座です。

動きの基本は股関節！

股関節を痛めると歩き方にも影響が出て、膝にも負担がかかります。

股関節をケアすることで腰痛や膝痛の予防と改善、スムーズな日常生活やスポーツ動作、疲れにくい体作り、健康的な姿勢の維持など得られるメリットは沢山あります。

講座では、健康についてのお話した後、ご自宅でもかんたんにできるトレーニングを行います。



**【日 時】** 令和8年2月8日（日曜日）  
10時00分～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】** 820円 **【定 員】** 20名

**【締切日】** 令和8年1月29日（木曜日）必着

**【講 師】** 前川 真治 先生

（健康運動指導士・健康運動実践者・  
adidas functional training）

**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
- ・メール
- ・申込フォーム

申込フォームはこちら→



## ご記入いただくこと

- ① 講座名
- ② 氏名(ふりがな)
- ③ 年齢
- ④ 電話番号
- ⑤ メールアドレス
- ⑥ 郵便番号・住所

※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。

- ⑦ お子様の氏名(ふりがな)
- ⑧ 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)、少數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またはeメールで送信いたします。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、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	いきいき健康講座② 100歳まで元気に歩く! ゆったり下半身トレーニング				申込日 令和 年 月 日
	年齢	電話番号	メール アドレス	使用する ・ 使用しない	
ふりがな					
氏名					
住所	〒				
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					