

水ので体が変わる!

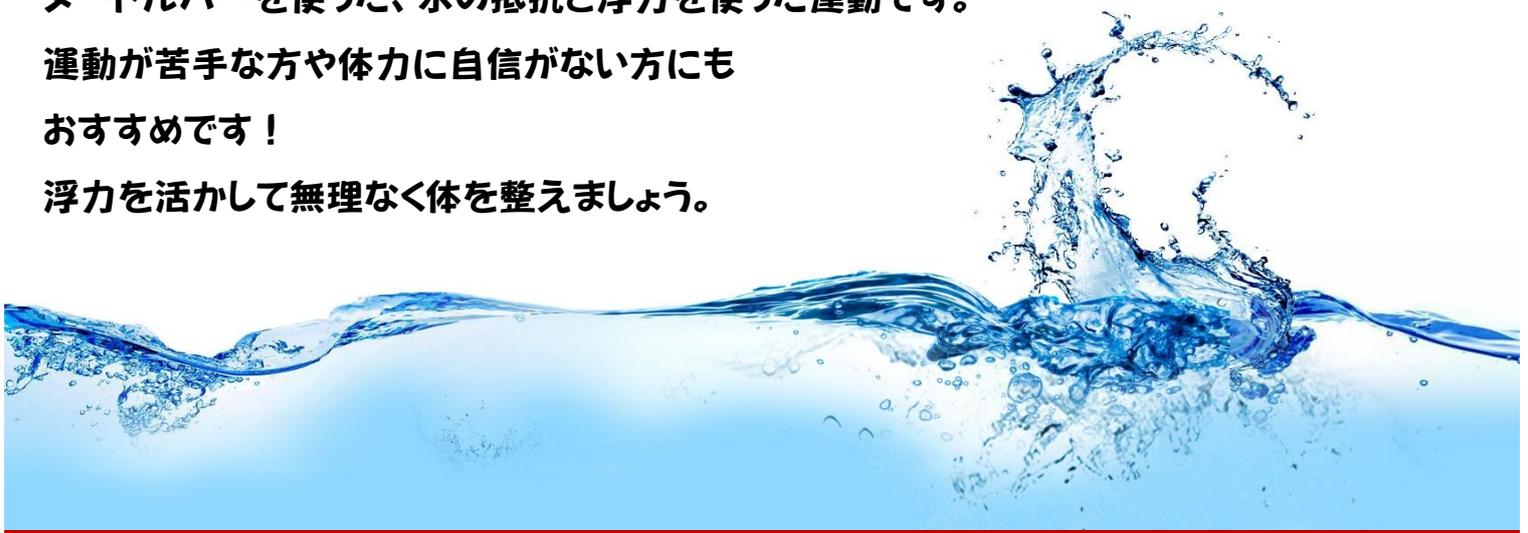
# 体すっきり アクア エクササイズ

筋力UP! 柔軟性UP!! リフレッシュ効果あり!!!

ヌードルバーを使った、水の抵抗と浮力を使った運動です。

運動が苦手な方や体力に自信がない方にも  
おすすめです!

浮力を活かして無理なく体を整えましょう。



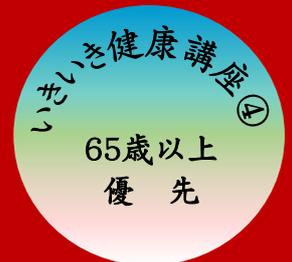
【日 時】 令和8年3月25日 (水曜日)  
11時45分~12時45分

【場 所】 岡山市ウェルポートなださき 屋内温水プール

【受講料】 820円 【定員】 20名

【締切日】 令和8年3月15日 (日曜日) 必着

【講 師】 場谷 理央 先生  
(レイスポーツクラブ岡山 インストラクター)



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)

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

TEL 086-363-5001 ホームページ <https://www.okayama-fureai.or.jp>

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
- ・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、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て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                               | いきいき健康講座④<br>体すっきり アクアエクササイズ |    |  | 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 |   |