

姿勢改善

サイズダウン

おなかひきしめ エクササイズ ～めざせ!-5歳～

カラダすっきり

簡単エクササイズ

65歳以上優先



年齢からくるポッコリおなか. . . 気になっていませんか?

セラバンドやボールを使った簡単エクササイズでウエストサイズダウンを目指します。
手軽で簡単にできる“おなかひきしめエクササイズ”でポッコリお腹を解消し、見た目
年齢マイナス5歳を目指しましょう!!

日時 令和8年10月6日～令和9年3月9日 火曜日（全15回）

（R8.10/6・13・20、11/10・17、12/1・8・15、
R9.1/5・19・26、2/2・16、3/2・9）

時間 10時～11時

場所 岡山市ウェルポートなださき 1階 かしの木ホール

定員 15名程度

受講料 12,300円（初回全納）

締切日 9月22日（火・祝）必着

講師からのメッセージ

運動していない人ほど来てほしいクラスです。
体に痛いところがある人にはお悩みに添って
運動指導いたします。

ぜひお気軽にご参加ください!

講師 矢野 敬子 先生

- STOTT Pilates 認定
- ボッダー式

マニュアルリンパドレナージュセラピスト



受講生からの声

- ◆ 続けていくうちにおなか周りがマイナス6cmになった!
- ◆ 姿勢が良くなったといわれるようになった。
- ◆ 和気あいあいとした雰囲気なので毎回楽しみです。
- ◆ マイペースにできるから無理なく続けられます。

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。

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 ・ F A X ・ Eメール

・ WEB フォーム

おなかひきしめエクササイズ
の申込フォームはこちら→



ご記入いただくこと

- ① 講座名 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 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メールおよび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、初回参加時に受講料を全額納付していただきます。
- ⑦ 納付された受講料は、原則として返金できませんので、予めご了承ください。ただし、長期入院等、やむをえ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。
- 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 本講座では、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	おなかひきしめエクササイズ～めざせ！－5歳～			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			