今日から始める！かんたん体操
～心も体もリフレッシュ～

この講座では、無理なく続けられる椅子を使っての運動方法やストレッチ、転倒予防のための体力づくりを丁寧にお伝えします。楽しく体を動かしながら、運動が苦手な方でも安心して参加できる内容です。奮ってご参加ください。

◆**対　象**　石井中学校区にお住いの方・**50名（先着順）**

◆**日　時**　**令和8年12月10日（木）**
10：00～12：00（**受付開始　9：45～**）

◆**会　場**　岡山市立岡西公民館2階（岡山市北区下伊福西町1-48）

◆**講　師**　中山和佳子氏（運動指導員）

◆**持ち物**　水分補給用の飲み物、汗拭きタオル

申込期間：11月2日（月）9:30～11月30日（月）17:00

申込方法：岡山市立**岡西公民館**窓口または
電話　086-253-7581

問い合わせ：岡山市立岡西公民館
岡山市北区下伊福西町1-48
電話　086-253-7581
開館時間　月・火・木・金・土　9:30～21:00
日曜日　9:30～17:00
休館日　水曜日・祝日



健康市民おかやま21とは
岡山市では、すべての市民が健康で自分らしく生きられるまちを目指して、平成25年に「健康市民おかやま21（第2次）」を策定し市民の健康づくり活動を推進してきました。令和6年度より、第3次計画がスタートしました。地域・家族・職域・行政等が力を合わせて、胎児期から高齢期まですべての世代を対象に、市民一人ひとりの行動と健康状態の改善を促すため、自然に健康になれる社会環境づくりを進めていきます。

主催：石井中学校区健康市民おかやま21