

シナプソロジー&ストレッチで 脳と体をリフレッシュ!



シナプソロジーは脳の働きを考えて作られた脳活性化プログラムです。
簡単な動きなので、運動が苦手な方や体力に自信のない方も楽しみながら行うことができます。そして、ストレッチと組み合わせることで頭も体もリフレッシュできます。
是非この機会にシナプソロジーを体験してみませんか？

日時 令和2年1月27日(月) 10:00~11:30

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 30名

受講料 630円

講師 前川 真治 先生
フィットネスインストラクター・健康運動指導士
シナプソロジーインストラクター

締切 1月16日(木) 必着

講座内容

ステップ①

脳のメカニズムについて学んでみよう。

ステップ②

シナプソロジーとストレッチを体験してみよう。

お申込み方法・お問い合わせ先は裏面をご覧ください。

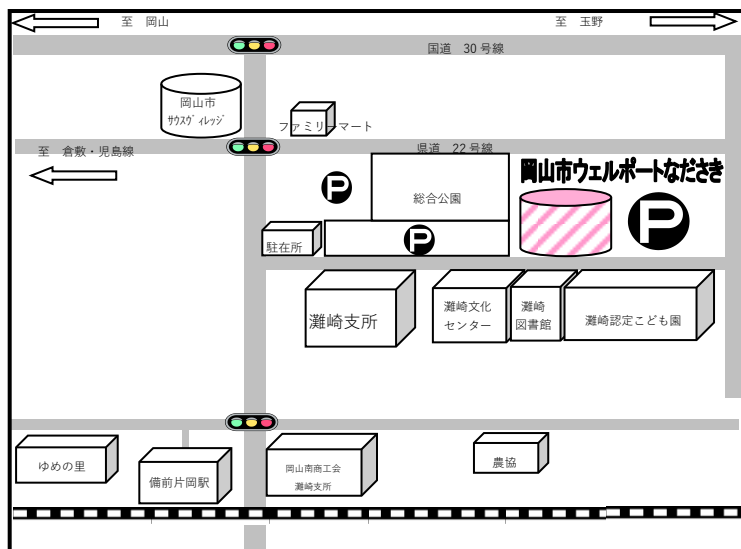
お申込み方法・注意点について

来館・ハガキ・FAX・Eメールのいずれかにて、講座名(コース名)・氏名・ふりがな・年齢・住所・電話番号を明記の上、岡山市ウェルポートなださきまでお申し込みください。

《お申し込みの際の注意事項について》

- 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、はがきに内容を記載し、全員に郵送いたします。1月20日が過ぎてはがきが届かない場合は、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。

お申込み方法・お問い合わせ先



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

※ 受講をお申し込みの際の個人情報は、ご連絡、利用統計、新規開設講座のご案内、講座運営上必要な資料作成（名簿、名札等）、担当講師への情報提供に利用させていただきます。

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	シナプソロジー&ストレッチで 脳と体をリフレッシュ！		申込日	年 月 日
ふりがな		年齢	住所	〒
氏名				
電話番号				
ときめきプラザ会員「生涯学習割引券」 該当する方は○印をして下さい			使用する	・ 使用しない