

のばせ!!
健康寿命



岡山シーガルズとはじめる

桃吉郎
のまち岡山

第4回

カモメ流ストレッチ道場

岡山シーガルズの選手・トレーナーと一緒に
運動初心者におすすめのストレッチや運動を楽しみましょう!!



2019年
6月2日
10:00-12:00

参加費無料

瀬戸町総合運動公園
体育館 サブアリーナ
(岡山市東区瀬戸町南方1311)

【参加資格】岡山市、岡山連携中枢都市圏(スポーツ振興関連分野)連携市町※に在住の方
※岡山市・津山市・玉野市・総社市・備前市・瀬戸内市・赤磐市・真庭市・和気町・早島町・久米南町・美咲町・吉備中央町

【主催】岡山市 【協力】岡山シーガルズ 【お問合せ先】岡山市スポーツ振興課 TEL:086-803-1616

※本チラシ中で使用している写真はあくまでイメージであり、実際に本イベントに参加する選手とは異なる場合があります。
※会場の都合上、イベント中の写真撮影はご遠慮頂く場合もありますので、予めご了承ください。

詳細

- 【開催日時】 2019年6月2日(日)
9:30～10:00 受付
10:00～12:00 ストレッチ教室
- 【会場】 瀬戸町総合運動公園 体育館 サブアリーナ
(岡山市東区瀬戸町南方1311)
- 【参加資格】 岡山市、岡山連携中枢都市圏(スポーツ振興関連分野) 連携市町※在住の方
※岡山市、津山市、玉野市、総社市、備前市、瀬戸内市、赤磐市、真庭市、和気町、早島町、久米南町、美咲町、吉備中央町
- 【参加費】 無料
- 【定員】 60名(応募多数の場合は抽選)
当選者には5月24日頃、岡山市より通知します。

アクセス



【駐車場】 体育館周辺に約200台程度 駐車場あり
※同日に他のイベントが開催予定のため、駐車場が混雑する場合がございます。
予めご了承ください。

内容

岡山市を拠点に活動している女子バレーボールチーム「岡山シーガルズ」の選手・トレーナーによるストレッチ教室です。
“健康寿命”の延伸に効果がある、毎日できる簡単なストレッチ指導から、ボールなどを使ったレクリエーションをしていただきます。この機会にぜひご家族・ご友人お誘い合わせの上で参加ください。

“健康寿命”とは…

一生のうち健康で自立して暮らすことのできる期間を「健康寿命」といいます。
生涯にわたり健康でいきいきと生活するためには、健康な状態で行われる期間を延ばし、できるだけ健康ではない状態の期間を短くすること(健康寿命の延伸)が大切です。

注意事項

- 当日は運動できる服装で、上履き(体育館シューズ等※)と飲み物を各自でご持参ください。 ※スリッパ不可
- 主催者は参加者全員を対象にスポーツ安全保険に加入いたしますが、補償内容は上記保険の範囲内となりますのでご了承ください。
- 当日撮影した映像・写真を、各種報道媒体やチラシ、ホームページ、SNS等にご利用することがありますので、予めご了承ください。
- 主催者は個人情報の保護法令を遵守し、お申込みいただいた個人情報を適正に取り扱います。

主催：岡山市 協力：岡山シーガルズ
お問合せ：岡山市市民生活局スポーツ振興課
TEL：086-803-1616

お申込み方法

申込締切 **2019年5月17日(金) 当日必着**

パソコン・スマートフォン

下記URLから必要事項をご記入の上、送信してください。
【URL】 <http://www.city.okayama.jp/shimin/sportsshinkouka/sportsshinkouka>
右のQRコードから簡単に上記URLを表示できます。



はがき

『氏名(ふりがな)』『郵便番号』『住所』『年齢』『電話番号』をご記入の上、
〒700-8544 岡山市北区大供一丁目1-1
岡山市役所スポーツ振興課『カモメ流ストレッチ道場』宛にご郵送ください。

FAX/郵送

以下の必要事項をご記入の上、本用紙をFAX【086-803-1768】か
ご郵送(宛先ははがきと同じ)ください。

■代表者

参加証の郵送、その他連絡が必要な際の窓口とさせていただきます。

ふりがな 氏名	年齢 男・女 歳
住所	〒 ー
電話番号	
緊急連絡先	

■メンバー

当日参加を希望するメンバーを代表者含め全員分でご記入ください。

	氏名	年齢	性別
①			男・女
②			男・女
③			男・女
④			男・女
⑤			男・女
⑥			男・女
⑦			男・女