



のばせ! 健康寿命



# 岡山シーガルズとはじめる 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もう!!



令和6年

# 8月31日(土)

## 10時00分~11時30分

北長瀬未来ふれあい総合公園  
みはらしプラザ2階みはらし会議室

(岡山市北区北長瀬表町二丁目17-20)

【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) 関係市町※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

参加費無料

シーガルズグッズプレゼント



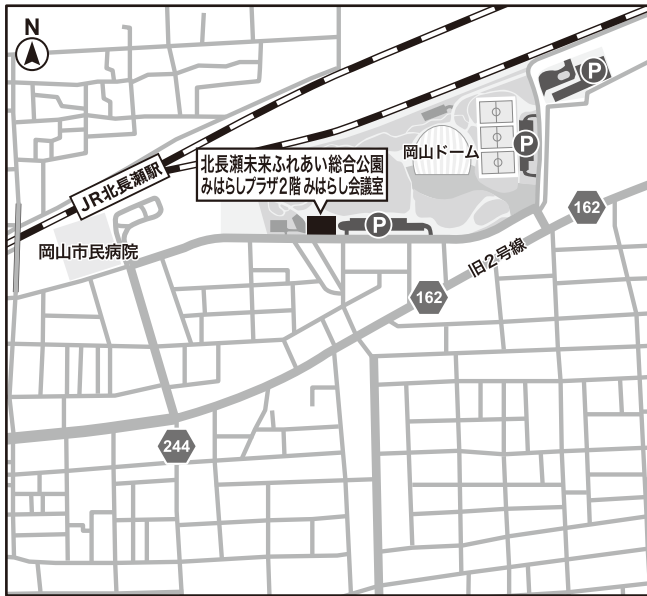
【主催】岡山市 【協力】岡山シーガルズ 【お問合せ】岡山市スポーツ振興課 (TEL:086-803-1616)

※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】 令和6年8月31日(土)  
9:30~10:00 受付  
10:00~11:30 ストレッチ教室
- 【会場】 北長瀬未来ふれあい総合公園 みはらしプラザ2階 みはらし会議室  
(岡山市北区北長瀬表町二丁目17-20)
- 【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)関係市町※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
- 【参加費】 無料
- 【定員】 30名(応募多数の場合は抽選)  
当選者には7月下旬頃、岡山市より通知します。

## アクセス



- 有料駐車場あり(上記地図中のP印)
- 台数に限りがありますので、なるべく公共交通機関をご利用下さい。

## 【電車】

JR山陽本線 伯備線 北長瀬駅 南口より徒歩5分

## 【バス】※JR岡山駅より

- 5番乗り場 岡電バス・両備バス・下電バス「中庄駅」または「倉敷駅」  
行きで約25分「北長瀬駅前」下車  
※一部停車しないバスがございます。行き先案内等ご確認のうえご乗車ください。
- 4番乗り場 岡電バス「北長瀬駅」行きで約35分「北長瀬駅前」下車

## 内容

岡山市を拠点に活動す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やボール等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・ご友人をお誘い合わせの上ご参加ください。

## “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、健康ではない状態の期間をできるだけ短くし、健康な状態でいられる期間を伸ばすこと(健康寿命の延伸)が大切です。

## お申込み方法・締切

### 【お申込み方法】

パソコン・スマートフォンで下記のURLから必要事項をご記入の上、送信してください。

<https://com.city.okayama.jp/cmsform/enquete.php?id=568>

### 【締切】

令和6年7月21日(日)



※右のQRコードを読み取るとお申込ページが開きます。

## 注意事項

- 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。
- 当日は運動できる服装でお越しください。(上履きは不要です。更衣室はございません)
- 発熱症状のある方はご参加をお控え下さい。
- 感染症拡大等により、やむを得ずイベントの中止や内容の変更等をさせていただきます場合がございます。予めご了承ください。
- 熱中症予防のため、飲み物を各自でご持参ください。
- 小学生以下のお子様は保護者の同伴が必要となります。

## 『岡山シーガルズ』について

岡山シーガルズは国内バレーボール競技のトップカテゴリーであるSVリーグに所属するチームの中でも数少ない地域密着型市民クラブチームです。競技活動以外にもバレーボール教室や各種啓発活動をはじめ年間200回にも及ぶ地域活動に積極的に取り組んでいます。



海外代表チームの強化合宿受入  
(写真:ドミニカ共和国ナショナルチーム)

学校給食交流事業  
(写真:岡山市立平井小学校)



バレーボールの普及・発展・強化  
(写真:岡山市 部活動地域移行モデル事業)

地域活性化や安全・安心なまちづくりへの取組  
(写真:「こどもホコテン」)

## 『岡山シーガルズを応援する会』会員募集中!

『岡山シーガルズを応援する会』の会費は応援団派遣費や会報誌作成等の活動等に使用させていただきます。

### 個人会員

年会費 4,000円~

※高校生以下は準会員(2,000円)

### 法人会員

年会費 25,000円~

『応援する会』特典等  
くわしくはこちら!



岡山シーガルズを応援する会 事務局 ※受付:平日10~17時 土日祝を除く

【住所】〒700-8556 岡山市北区厚生町3-1-15 岡山商工会議所ビル8階

【TEL】086-230-5572 【FAX】086-230-5574

【URL】<https://okayama.v-seagulls.co.jp/> 【E-mail】[ouen@v-seagulls.co.jp](mailto:ouen@v-seagulls.co.jp)