

ママとベビーのための

# マット エクササイズ

赤ちゃん和妈妈が  
一緒に楽しめる  
エクササイズ！！  
マットエクササイズで  
産後のトレーニングを  
しながら  
体力の回復や  
体の改善を  
目指しましょう♪

参加  
無料

## 6/1(土)

時間 13:30～14:45

場所 北ふれあいセンター  
5階マスカットホール

定員 親子25組 (乳児1名につき保護者1名)

\*見学はご遠慮ください

対象 首がすわった3カ月から  
1才未満の赤ちゃん  
(R5.6.2～R6.3.1生まれ)

講師 安井 貴子 先生



安井 貴子 先生

**申込締切日 5月21(火) 必着**



※参加申込みをされていないお子様は入室できません。  
※託児はございませんので予めご了承ください。  
※前日に予防接種のご予定がある場合は念のため  
参加はご遠慮ください。

## お申込み方法

下記いずれかの方法でお申込みください。

**※締切日必着**

・来館 ・ハガキ ・FAX ・Eメール

## ご記入いただくこと

1. 講座名
2. 氏名・ふりがな・年齢
3. 郵便番号・住所
4. 電話番号
5. お子様の生年月日・月齢・性別

## 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

北ふれあいセンター

〒700-0071 岡山市北区谷万成二丁目 6-33

TEL : 086-251-6500 FAX : 086-251-6501

Eメール : k-kouza@mx.okayama-fureai.or.jp

【アクセス方法】

中鉄バス …「櫛津口」バス停より徒歩約5分

JR 桃太郎線…「備前三門駅」より徒歩約20分

お車でのお越しの方…北玄関前の立体駐車場をご利用ください。(収容台数 100 台)



## 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 締切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切後、全員に案内文を郵送いたします。締切後4～5日過ぎても届かない場合は、お手数ですが、管理事業係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 お申込みの際の個人情報、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 駐車場の収容台数には限りがありますので、できるだけ公共交通機関をご利用ください。
- ⑨ 対象参加者以外のお子様の同伴やお連れの方のご参加は、ご遠慮いただいております。

申込書（来館やFAXでのお申込みの際にお使いください。）

申込日 令和 年 月 日

ママとベビーのためのマットエクササイズ (6/1)		ふりがな 保護者氏名	年齢	
住所 TEL	〒  TEL	お子様 ふりがな 氏名 性別	お子様 年齢 生年月日	歳 月 日 令和 年 月 日
		男・女		