

初心者向け

こども・子育て支援事業

# ストレッチヨガ (託児付コース)

様々なポーズで全身をほぐし、**深呼吸を中心に**ヨガを行います。身体のすみずみまで意識を向け、血行を良くし内側からも**美しいボディライン**づくりを促進します。

自分の身体と心に向き合う**スキマ時間**をつくってみませんか。

日程：令和5年10月6日～令和6年3月15日

(金曜日・全21回) ※11/3、12/29、2/23を除く

時間：10:00～11:15

場所：北ふれあいセンター5階 マスカットホール

講師：片山 理恵先生

受講料：13,230円 (初回全納) ※託児希望者は要託児料

定員：33名

対象：高校生以上かつ岡山市民の方

締切日：令和5年9月18日(月) 必着



## 託児について

対象：講座開講日に満1歳に達している幼児～小学校就学前のお子様  
※講座中は別室でお預かりします。

### ★全日程託児★

1人につき5,460円(全21回分)。定員10名程度。

講座お申込み時に、お子様のお名前・ふりがな・性別・生年月日・年齢をご記入ください。

※裏面を必ずご一読の上、ご応募くださいますようお願い申し上げます。

## 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・コース名
2. 氏名・ふりがな・年齢
3. 郵便番号・住所
4. 電話番号

※託児付講座や親子で参加する講座へお申込みの方は下記もご記入ください。

5. お子様の氏名・ふりがな・性別
6. お子様の生年月日・年齢・学年

## 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 …「榑津口」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合せください。
- 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、お電話でお問合せください。
- 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

講座名	ストレッチヨガ(託児付コース)	ふりがな 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 (申込時)	歳 月 20 年 月 日
			男・女		