

ポディーヨーガ (午後コース)

ヨーガと基礎的な筋力トレーニングで、骨格バランスを整えながら柔軟性を高めます。地域の皆さんとの交流と適度な運動で、心も体もリフレッシュしていただけます。

※どなたでも取り組んでいただけるよう、初心者向けのプログラムになっています。

※皆さまの健康寿命延伸・生活の質の向上を目的に行っています。

(健康寿命とは、健康上の問題がない状態で日常生活を送れる期間のことをいいます)

日程：令和4年10月14日～令和5年3月17日

(金曜日・全22回) ※12/30を除く

時間：11:45～13:00

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

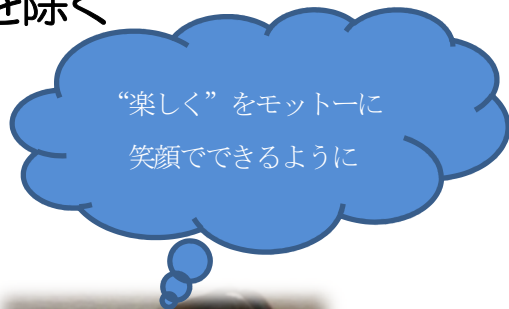
【所有資格】ラフターヨガ認定インストラクター

背骨コンディショニング認定インストラクター

受講料：13,860円 (初回全納)

定員：30名

締切：令和4年10月4日(火) 必着



..... 申込書 (FAX や来館でのお申込みにご利用ください)

講座名	ポディーヨーガ (午後コース)	<input type="checkbox"/> 今回はじめて	(ふりがな) 氏名		年齢	
住所	〒		TEL			

※裏面「講座のお申込みについて」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。

※講座をお申込みいただく際の個人情報(講座運営上、必要な資料作成(名簿・名札等)、ご連絡、利用統計、担当講師への情報提供に利用させていただきます。

※今後の市内における新型コロナウイルス感染状況により講座を延期または中止する場合があります。

お申込み・お問合せについて

お申込み方法

来館・はがき・FAX・Eメールで受付
★締切日必着

ご記入いただくこと

1. 講座またはイベント名
(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
- ※親子でご受講希望の方
5. お子様の氏名(ふりがな)
 6. お子様の性別
 7. お子様の生年月日(年齢)

お申込みにあたっての注意事項

必ずお読みください

※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。

※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わせください。

※Eメール及びFAXでお申込みの際は、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、お電話でお問合わせください。

※受講の可否は、締切後、はがきに内容を記載し、全員に郵送いたします。

締切後3～4日を過ぎてはがきが届かない場合はお手数ですが、講座日当までご連絡ください。

※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。

※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。

※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。

ご受講にあたってのお願い(新型コロナウイルス対策)

必ずお読みください

ご受講にあたって、感染防止のため、以下の点にご協力いただきますようお願いいたします。

◎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、現在治療中の病気やケガがある場合は、医師にご相談の上ご参加ください。

◎無理のない範囲でマスク等の着用にご協力をお願いいたします。

◎できるだけ人との距離を保つ等、ソーシャルディスタンスを意識した行動をお願いいたします。

◎受講の前後での手洗い、手指の消毒にご協力ください。

◎次の症状や該当する点がある方は参加をお控えください。

・感染症による重症化を引き起こしうる疾病をお持ちの方

・風邪の症状(くしゃみや咳が出る)や熱がある方

◇糖尿病・呼吸器疾患(COPD等)・心不全の基礎疾患がある方

・強いだるさ(倦怠感)や息苦しさがある方

◇人工透析を受けている方

・喉、胸部に不快感がある方

◇免疫抑制剤や抗がん剤などを使用している方

・同居家族や身近な知人に感染が疑われる方

・その他新型コロナウイルス感染の可能性が疑われる症状がある方

お問合せ先・アクセス方法

【開館時間】9:00～21:00

【休館日】毎月第3土曜日・年末年始(12/29～1/3)

公益財団法人岡山市ふれあい公社

北ふれあいセンター管理事業係イベント担当

〒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)

※時間帯により、満車になる場合があります。

できるだけ公共交通機関をご利用ください。

