

# ママのための産後おやこヨガ

妊娠～出産を経て、大きく変化しているママの心身を  
ヨガでリラックスさせ、体力や筋力の回復を目指します。  
ヨガの経験がなくても大丈夫！  
赤ちゃんと一緒にご参加頂けます。



☆日 程 12/1・15、1/5・19、2/2・16、3/1  
(金曜日・全7回)

☆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

☆受講料 4,410円 (初回全納)

☆講 師 a k i 先生 (PLUS BODYインストラクター)

☆対 象 首がすわった3ヶ月～1歳未満 (R5.1.1～R5.8.31 生まれ) の乳児とお母さん

※対象以外のお子様 (兄弟等) はご入室いただけませんのでご了承ください。

☆定 員 親子20組

※応募多数の場合は抽選をいたします (岡山市民の方優先)

☆締 切 令和5年11月21日 (火) 必着

※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
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	ママのための産後おやこヨガ	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	歳 月 日 20 年 月 日
			男・女		