

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 8/30、9/6・20、10/4・18、11/1
(金曜日・全6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 3,780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歳未満の乳児とお母さん
(R5.8.31～R6.5.31 生まれ)

定 員 親子20組 ※応募多数の場合は抽選をいたします

締 切 令和6年8月13日(火) 必着

●対象以外のお子様(兄弟等)はご入室いただけません 詳しくは裏面をご覧ください

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. お子様の氏名・ふりがな・性別
6. お子様の生年月日・月齢

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は、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	継 続・新 規		年 齢	
住 所	〒	お子様 ふりがな 氏 名 性 別		月 齢 生年月日	ヵ月 令和 年	
TEL	TEL		男・女		月 日	