

初心者向け



ストレッチヨガ

(午後コース)



ヨガの様々なポーズで普段あまり使わない筋肉の部分も使うため、外側だけでなく内側からも美しいボディラインづくり（姿勢&体形維持）を促進します。

男性の方やご夫婦やお友達といっしょでも大歓迎！

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：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

受講料：13,230円 (初回全納)

定 員：33名

対 象：高校生以上かつ岡山市民の方優先

締切日：令和5年9月18日(月) 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・コース名
2. 氏名・ふりがな
3. 年齢
4. 郵便番号・住所
5. 電話番号

お申込み・お問合せ先

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日が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。

..... 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(午後コース) | ふりがな 氏名 | 年齢 | 才 |
| 住所 | 〒 | | | |
| | TEL | | | |