加設着向けりことも。子育て支援事業

ストレッチョガ(託児付コース)

ヨガの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(姿勢&体形維持)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6年4月12日~令和6年9月13日

(金曜日・全20回) ※5/3、7/5、8/16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

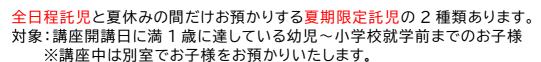
受講料:12,600円(初回全納)※託児希望者は要託児料

定員:33名

締切日:令和6年3月25日(月)必着



託児について



★全日程託児について★

希望される方は1人につき 5,200円(全20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・生年月日・性別・年齢をご記入ください。

★夏期限定託児について★

託児は1人につき1回 520 円。7・8 月の希望日を選択することができます。定員若干名。 開講後にお申込みのご案内をいたします。

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・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。
- 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 …「楢津口」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い合せください。
- 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、お電話でお問い合わせください。
- 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。
- 窓 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 \Box 年 月 ストレッチョカ゛ 新規 ふりがな 講座名 年 齢 氏 名 (託児付コース) 継続 お子様 カ月 歳 お子様 年 齢 ふりがな 住 所 20 年 生年月日 氏 名 TEL TEL: (申込 月 Н 性 別 時) 男•女