

初心者向け  こども・子育て支援事業

ストレッチヨガ (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



全日程託児と夏休みの間だけお預かりする夏期限定託児の2種類あります。

対象：講座開講日に満1歳に達している幼児～小学校就学前までのお子様

※講座中は別室でお子様をお預かりいたします。

★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。

※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。

お申し込み方法

下記いずれかの方法でお申し込みください。

※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
お申し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

お申し込み・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

お車で越越しの方…北玄関前の立体駐車場をご利用ください。(収容台数 100台)



お申し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わせください。
- 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、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でのお申し込みの際にお使いください。）

申込日 令和 年 月 日

講座名	ストレッチヨカ [®] (託児付コース)	新規 継続	ふりがな 氏名	年齢	住所 TEL	TEL:	お子様 年齢 生年月日 (申込 時)	歳 ヵ月 20 年 月 日
	〒		お子様 ふりがな 氏名 性別	男・女				