ママとベビーのための

# マット エクササイズ

赤ちゃんとママが
一緒に楽しめる
エクササイズ！！
マットエクササイズで
産後のトレーニングを
しながら
体力の回復や
体の改善を
目指しましょう♪

参加無料

# 2/1(土)

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

定員　親子２５組（乳児１名につき保護者１名）
　　＊見学はご遠慮ください

対象　首がすわった３ヵ月から
　　１才未満の赤ちゃん
　　（R6.2.2～R6.11.1 生まれ）

講師　安井　貴子　先生

安井 貴子　先生

**申込締切日　１月２１日(火) 必着**

※参加申込みをされていないお子様は入室できません。
※託児はございませんので予めご了承ください。
※前日に予防接種のご予定がある場合は念のため
　参加はご遠慮ください。

## 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. イベント名
2. 氏名・ふりがな・年齢
3. 郵便番号・住所
4. 電話番号
5. お子様の生年月日・月齢・性別

## 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、ご参加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 参加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 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、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

| ママとベビーのためのマットエクササイズ（2/1） | | ふりがな<br>保護者氏名 | | 年齢 | |
|---|---|---|---|---|---|
| 住所<br>TEL | 〒<br><br>TEL | お子様<br>ふりがな<br>氏名<br>性別 | 男・女 | お子様<br>年齢<br>生年月日 | 歳　ヵ月<br>令和　年<br>月　日 |