

1回お試し！ からだ



コンディショニング 2/7(金)



体の調子を整えることを目的とした、どなたでも実践できるエクササイズです。
筋肉の動きを改善することで、血液やリンパの流れを促し、理想的な体温を維持
できる体が手に入ります。

そうすることで、**凝りや張り、冷え、むくみなど、体の不調が改善**され
代謝も上がります。免疫力UPに是非お越しください！

時間 19:00～20:15

場所 北ふれあいセンター
5階マスカットホール

受講料 630円

定員 33人

講師 小笠原 奈緒美 先生

申込締切日 1月21日(火) 必着

お申込み詳細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 ・はがき
- ・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

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

お車でのお越しの方…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、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。）

講座名	1 回お試し！からだコンディショニング		申込日	令和	年	月	日
ふりがな 氏名			年齢				
住 所	〒						
TEL							