

初心者向け

エアロビクス

(託児付)

エアロビクスは酸素をたくさん取り入れながら行う有酸素運動で、全身の筋肉を大きく動かします。筋力アップしながら疲れにくい体づくりを目指しましょう！

日程：令和7年10月7日～令和8年3月3日【火曜日 全17回】
※10/21・28、11/4、12/16・30を除く

時間：10:15～11:30

場所：北ふれあいセンター5階 マスカットホール

講師：吉川 仁美先生

受講料：13,940円(初回全納)※託児希望者は別途託児料

定員：33名

締切日：9月23日(火)必着

託児について

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

※講座中は児童館の保育ルームでお子様をお預かりいたします。

希望される方は1人につき4,420円(全17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。



※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 • はがき • FAX • Eメール
- 申込み専用サイトはこちらから↓



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
- ※託児希望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・生年月日

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 … 「榑津口」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・FAX・申込み専用サイト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。
なお、申込み専用サイトから申し込みをされた方のみ、締切日以降に受講の可否をメールで送付いたします。
- 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。）

申込日 令和 年 月 日

講座名	エアロビクス（託児付） 新規・継続	ふりがな 氏 名	年 齢	
住 所 TEL	〒 TEL	お子様 ふりがな 氏 名 性 別	お子様 年 齢 生年月日 (申込時)	歳 月 日 R 年 月 日
		男・女		