

ママのための 産後おやこヨガ



妊娠～出産を経て、大きく変化しているママの心身を
ヨガでリラックスさせ、体力や筋力の回復を目指します。
ヨガの経験がなくても大丈夫！
赤ちゃんと一緒にご参加頂けます。

日 程 11/21、12/19、1/16・30、2/6・20、3/6
(金曜日・全7回)

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

受講料 5,740円 (初回全納)

講 師 a k i 先生 (PLUS BODYインストラクター)

対 象 首がすわった満3ヶ月～1歳未満の乳児とお母さん
(R6.11.22～R7.8.20 生まれ)

定 員 親子20組 ※応募多数の場合は抽選をいたします

締 切 11月11日(火) 必着

- 対象以外のお子様(兄弟等)はご入室いただけません
- 妊娠中の方のご受講はお断りしています

詳しくはちらし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
- ・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
5. お子様の氏名・ふりがな・性別
6. お子様の生年月日・月齢

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。
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。
- 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	ママのための産後おやこヨガ 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)	カ月 R 年 月 日
			男・女		