

お試し！

講座

体験月間

受付：先着順

受講料 1回 820円

※お申込みは各講座体験日の3日前までとなります。

実際に講座を体験してみませんか？

1 姿勢すっきりストレッチ
&かんたん筋トレ

日時 1/26、2/2・9・16

10:00～11:15

定員：各日程 4名

講師：福本 智恵子 先生



3 笑いヨガ

日時 2/2・16

13:15～14:30

定員：各日程 5名

講師：万代 京央子 先生



5 エアロビクス

日時 2/17

10:15～11:30

定員：3名

講師：吉川 仁美 先生



7 マットエクササイズ

日時 2/3・10・24

14:45～16:00

定員：各日程 10名

講師：安井 貴子 先生



ピラティス

(月曜・午後コース)

日時 2/2・16

11:45～13:00

定員：各日程 5名

講師：岩坪 路子 先生



4 シェイプアップ

日時 2/2・9・16

19:00～20:15

定員：各日程 2名

講師：窪井 まり子 先生



6 練功

日時 2/3・10・24

13:00～14:15

定員：各日程 8名

講師：藤原 照恵 先生



各講座の内容、体験会の申込方法は
配架ちらし裏面・HP、下記二次元コードから
ご確認ください。



お申込み方法

下記いずれかの方法でお申込みください。
・来館・FAX・Eメール・電話
・申込み専用サイトは
こちらから↓



「本人控」にも氏名・講座名・番号・
体験日をご記入下さい。

お申込み・お問合せ先

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 ... 「楷津口」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)



お申込にあたっての注意事項

- 各講座で日程・定員が異なります。
- 参加は1講座につき1回までとなります。
- 申込みは先着順となります。
- 1/26 17:30～1/27 12:00の間 申込専用サイトはメンテナンスのため使用できません。
- 定員に余裕がある場合、参加できることがありますのでお問合せください。
- 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。1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。
- 参加の可否については、全員にお知らせいたします。申込より1日経過しても連絡が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。
- 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。
- 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。
- キャンセルされる場合は早期にご連絡をお願いいたします。
- 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。
- 体調及び健康管理は自己責任のもとご参加ください。

ご本人控	氏名	体験日	
講座名	番号		

※体験日当日にこちらの用紙をご持参ください。

.....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	番号	体験日	年齢	才		
ふりがな						
氏名						
TEL						