

お試し!

受付：先着順

講座 体験月間

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



2

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



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

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



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



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 ... 「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						