

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 8 年 10 月 6 日～令和 9 年 3 月 16 日【火曜日全 18 回】
※10/20、11/3、12/15・29、1/5、2/23 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 : 14,760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 22 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 4,680 円(全 18 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。



※お申込み・お問合せについてはちらし裏面をご覧ください。

【お申込み方法・お問合せ先】

来館、FAX、はがき、Eメール、WEB 申込フォームのいずれかで、氏名・ふりがな・郵便番号・住所・電話番号・年齢を記入の上、**9 月 22 日 (火) 必着**で下記までお申込みください

北ふれあいセンター管理事業係

〒700-8002 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



WEB
申込フォーム

※お申込みいただく際の個人情報、運営上必要な資料の作成（名簿等）、ご連絡、利用統計に利用させていただきます。

※受講の対象は高校生以上です。

※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。

※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。

※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、お電話でお問合せください。

※受講の可否については、締切後、E メール及び WEB でお申込みの方は E メールで、その他の方は郵送にてご連絡いたします。なお、締切後7日を過ぎてもお知らせが届かない場合は、必ず北ふれあいセンター管理事業係までご連絡ください。

※講座の日程は変更になる場合がありますので、予めご了承ください。

※受講決定後、初回参加時に受講料を全額納付していただきます。

※納付された受講料は、原則として返金できませんので、予めご了承ください。ただし、長期入院等、やむを得ない事情があると認められる場合は、この限りではありません。

※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。お申込み時にお知らせください。

※本講座では、メディカルチェック（医学的な健康診断）は実施していません。

※体調および健康管理につきましては、自己責任のもとご参加ください。

※現在治療中の病気またはけががある場合は、予め医師にご相談のうえ、ご参加ください。

★上記内容をご確認、同意のうえ、お申込みください。

..... 申込書(FAXや来館でのお申込みの際にお使いください。)

講座名	エアロビクス(託児付) 新規・継続		申込日	令和 年 月 日
ふりがな		年齢	住所 TEL	〒 — TEL
氏 名		才		
ふりがな			お子さま 年齢 生年月日 (申込時)	令和 年 月 日 才 ヶ月
お子様				