

初心者向け
リフレッシュエアロ&
体幹トレーニング(託児付)

エアロビクスには、**ダイエット**効果と**ストレス**の解消効果があります。
子育てで疲れがたまっている方、心と体を**リフレッシュ**しませんか？
託児付なので、安心して受講していただけます！

★この講座は、子育て中の方等を対象に、育児ストレスの解消や健康の維持を目的として
初心者向けの内容で実施します。

日 程 令和7年10月10日(金)～令和8年3月6日(金)

10/10、17、31、11/7、14、21、28、12/12、19、26、
1/9、16、23、30、2/6、13、27、3/6 <全18回>

時 間 10:00～11:15

場 所 南ふれあいセンター 3階 プレイルーム

対 象 高校生以上

受講料 14,760円 ※初回全納

定 員 22名

締 切 9月25日(木) **必着**

※締切後も定員に達していない場合は受け付けいたします。
総合事務室までお問い合わせください。

講師 安井貴子先生



※託児について

対象…満1歳以上就学前の幼児 託児定員…4名

託児料金…1人につき4,680円(全18回) ※初回全納



お申込方法・お問い合わせ先は、裏面をご覧ください。

申込日	令和 年 月 日			
講座名	リフレッシュエアロ&体幹トレーニング(託児付)			
ふりがな				年齢
氏 名				
ふりがな		性別	お子様の 生年月日	令和 年 月 日 生まれ
お子様の 氏 名				
住所	〒			
携帯電話		自宅電話		
ときめきプラザ会員「生涯学習講座受講割引券」 該当する方に○印をしてください。 使用する 使用しない				

(控)

申込日

令和 年 月 日

講座名

リフレッシュエアロ&
体幹トレーニング(託児付)

託児あり ・ 託児なし

氏名

来館・ハガキ・FAX・Eメール・申込フォームのいずれかにて、講座名・氏名・ふりがな・年齢・住所・電話番号、お子様の氏名・ふりがな・生年月日を明記の上、南ふれあいセンターまでお申し込みください。(宛先はチラシの下部をご覧ください)

専用フォームからお申込みいただけるようになりました！

二次元コードを読み取ってお申し込みください。 ➡➡➡



リフレッシュエアロ&
体幹トレーニング(託児付)



南ふれあいセンター
ホームページはこちら！

≪講座の申し込み方法について≫

※ 受講の可否については、締め切り後に順次お知らせいたします。

10月6日を過ぎても連絡がない場合は、お手数ですが、講座担当（管理事業係）までご連絡ください。

※ 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。

※ 締め切り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い合わせください。

※ 申込フォーム及びEメール・FAXでお申し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、お電話でお問い合わせください。

※ お申し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。

※ 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。

※ 駐車場の収容台数には限りがあります。できるだけ公共交通機関をご利用ください。

[お問い合わせ先] 南ふれあいセンター管理事業係
〒702-8021 岡山市南区福田690-1

[TEL] 086-261-7001 **[FAX]** 086-261-7025

[Eメール] m-kouza@mx.okayama-fureai.or.jp

