



## <4月開講>

# ママとベビーのためのピラティス



産後ゆるんだ身体をピラティスで体幹を引き締めながら姿勢を改善し、子育てに必要な体力を付けます。ベビーとスキンシップをとって、ママもリフレッシュ！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8年4月13日(月)～6月22日(月)

4/13、20、27、5/11、18、25、6/1、8、15、22<全10回>

時間 10:30～11:45

場所 南ふれあいセンター 3階 プレイルーム

受講料 8,200円<全10回分> ※初回全納

定員 親子20組

対象 首がすわった生後3ヶ月～1歳未満

(4/13時点)の乳児と母親

締切 令和8年4月3日(金) **必着**

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



※お申込み方法・お問い合わせは裏面をご覧ください。



講師 入江 かほる先生

(株)PLUS BODY代表  
BASI Certified Instructor  
Power Pilates マット認定  
Body Control Pilates マタニティ・  
リカバリーインストラクター

(控)

申込日	令和 年 月 日			
講座名	ママとベビーのためのピラティス		新規 ・ 継続	
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
お子様の 氏名				生まれ
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				

申込日

令和 年 月 日

講座名

ママとベビーのための  
ピラティス

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)

専用フォームからも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。▶▶▶



ママとベビーのための  
ピラティス



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。
- ※ **4月10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。
- ※ 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

