

初心者向け エアロビクス&ストレッチ

講師 豊田洋子先生

この講座は健康づくりを目的に実施しています。どなたでも取り組んでいただける初心者向けのプログラムになっています。
エアロビクスの有酸素運動は楽しく心肺機能を高め、もちろんダイエットにも効果大！！
さらに、筋肉のストレッチによるリラックス効果と疲労回復と合わせて、心も体もリフレッシュしましょう！



ポールとマットを使う運動です。
身体を動かしてストレスを
解消しませんか？

日 程 10月6日(月)～令和8年3月16日(月)(全18回)
10/6、20、27、11/10、17、12/1、8、15、22、
1/5、19、26、2/2、9、16、3/2、9、16
時 間 13:30～14:45
場 所 南ふれあいセンター 3階プレイルーム
受講料 14,760円(初回全納)
対 象 高校生以上
定 員 18名
締 切 9月26日(金)必着

申込日	令和 7 年 月 日	
講座名	初心者向けエアロビクス&ストレッチ	
ふりがな		年齢
氏名		
連絡先		
住所	〒	
<p>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。</p> <p>使用する 使用しない</p>		

(控)

申込日 令和 7 年 月 日

講座名 初心者向け
エアロビクス&
ストレッチ

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。



エアロビクス
& ストレッチ



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3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

