

初心者向け いきいき健康 ストレッチ&フィットネス

肩こり・腰痛の方、運動不足の方、
疲れがたまっている方、
筋力アップ・けがの予防などストレッチして
心も体も**リフレッシュ**しませんか？
ご参加お待ちしております！

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



講師 安井 貴子 先生

骨格ベクトルインストラクター
ベビーマッサージ講師
エアロビクスC級指導員
エアリアルyoga

日 程	令和8年10月2日（金）～ 令和9年3月12日（金） 10/2・9・16・23・11/6・13・20・27・12/11・18・ 1/8・15・22・29・2/5・12・19・26・3/5・12（全20回）
時 間	13：30～14：45
場 所	南ふれあいセンター 3階 ふれあいホール
受講料	16,400円（全20回分）※初回全納
定 員	40名
対 象	高校生以上
締 切	9月17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。

お申込み方法・お問い合わせ先は、裏面をご覧ください。

申込日	令和 8 年 月 日	
講座名	初心者向け いきいき健康ストレッチ&フィットネス	新規・継続
ふりがな		年齢
氏 名		
連絡先		
住所	〒	
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 8 年 月 日

講座名

初心者向けいきいき健康
ストレッチ&フィットネス

氏名



専用フォームは、こちらの二次元コードを読み取ってお申し込みください。▶▶▶

<受講料について>

- ・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、あらかじめご了承ください。
- 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。

<健康管理について>

- ・本講座では、メディカルチェック（医学的な健康診断）は実施しておりません。
- ・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、あらかじ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、お申し込みください。

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)

≪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。

9月28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



南ふれあいセンター
ホームページはこちら!