

初心者向け 骨盤からの姿勢改善



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。

生活習慣からついた身体の癖を**リセット**し、**骨盤**から全身を整えることで、美しく機能的な**姿勢**を作ります。また、その**姿勢**を保持するため**筋力アップ**を目指しましょう！

日程 4月10日(金)～9月11日(金)

4/10、17、24、5/8、15、22、29、6/12、19、26、7/10、17、
24、31、8/21、28、9/11(全17回)

時間 10:30～11:45

場所 南ふれあいセンター 3階 ふれあいホール

受講料 13,940円 **※初回全納**

定員 40名

対象 高校生以上

締切 3月31日(火)**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。



講師 (株)PLUS BODY
長船 順子先生

お申し込み・お問い合わせは裏面をご覧ください。

申込日	令和 年 月 日		
講座名	初心者向け 骨盤からの姿勢改善	新規 ・ 継続	
ふりがな			年齢
氏名			
電話番号			
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 年 月 日

講座名

初心者向け
骨盤からの姿勢改善

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し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。▶▶▶



初心者向け
骨盤からの姿勢改善



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

