

初心者向け



エアロビクス



&ストレッチ

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ます**。
さらに、筋肉の**ストレッチによるリラックス効果**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**ストレス解消**しませんか？



講師
豊田洋子先生

日程	4月7日～9月8日(月) (全20回) ※5/5、7/21、8/11を除く毎週月曜日
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	16,400円 (初回全納)
対象	高校生以上
定員	18名
締切	3月28日 (金) 必着

[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



(公財) 岡山市ふれあい公社
フェイスブック



《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4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。

来館・ハガキ・FAX・Eメールのいずれかにて、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。**(宛先はチラシの上部をご覧ください)**

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。



エアロビクス&ストレッチ

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	〒	
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 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 _____