

初心者向け エアロ！筋トシ！ストレッチ！



この講座は、エアロビクス、
マットエクササイズ(筋力アップトレーニング)、
ストレッチを3本柱として様々な運動を行い、
体の悩みの解消に向けたプログラムとなっております。
無理なく楽しみながら運動しましょう！
初心者の方も大歓迎です♪



日 程	令和8年10月5日(月)～令和9年3月8日(月) 全19回 10/5・19・26・11/2・9・16・30・12/7・14・21・28・ 1/18・25・2/1・8・15・22・3/1・3/8
時 間	19:00～20:15
場 所	南ふれあいセンター 3階 ふれあいホール
講 師	吉川 仁美 先生
受講料	15,580円 ※初回全納
定 員	30名
対 象	高校生以上
締 切	令和8年9月23日(水) 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。

お申し込み方法・お問い合わせ先は、裏面をご覧ください。

申込日	令和 年 月 日		
講座名	初心者向けエアロ！筋トレ！ストレッチ！	新規 ・ 継続	
ふりがな			年齢
氏名			
電話番号			
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 年 月 日

講座名

初心者向け
エアロ！筋トレ！ストレッチ！

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。

10月2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！