

初心者向け



ピラティス（託児付）

ピラティスは、**体幹**トレーニングです。

体幹部分を強化することで、美しい姿勢、けがをしにくい体、しなやかで自由自在に動く肉体など、理想的な体と健康へ導きます。この講座では**託児**がついています！

産後のママで、骨盤周りを引き締めたい方、子育てで疲れがたまっている方、心と体を**リフレッシュ**しませんか？



★この講座は、子育て中の方等を対象に、育児ストレスの解消や健康の維持を目的として初心者向けの内容で実施します。

講師 入江 万紀子先生

健康運動実践指導者・
キッズスペシャリスト
(JCCA)・WARAリズム®
インストラクター・WARA
リズム®アドバイザー

日程 4月9日（火）～9月10日（火） ※全22回

8/13を除く毎週火曜日

時間 10：00～11：15

場所 南ふれあいセンター 3階 ふれあいホール

対象 高校生以上

受講料 13,860円 ※初回全納 全22回分

定員 40名（状況により変更する場合があります）

締切 3月25日（月）**必着**

※託児について

対象…満1歳以上就学前の幼児 託児定員…4名

託児料金…1人につき5,720円（全22回） ※初回全納

※夏季限定託児同時募集 講座申込時に、必ずお申込みください

日程 7/23、7/30、8/6、8/20、8/27のうち希望する日

対象 満1歳以上就学前の幼児

託児料 1回につき520円

定員 2名

[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




《受講についてのお願い》

- ※ 館内換気については、空調機での機械換気により十分に外気と空気の入れ替えを行っています。
- ※ 発熱や咳などの症状がある場合は受講をお控えください。



《講座の申し込み方法について》

メールでのお申込はこちらから 



- ※ 受講の可否については、締め切り後、はがきに内容を記載し、全員に郵送いたします。

4月1日が過ぎてはがきが届かない場合は、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。

- ※ Eメール及び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・お子様の氏名・ふりがな・生年月日を明記の上、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)

講座名	初心者向けピラティス（託児付）		申込日	令和	年	月	日
ふりがな		年齢	ふりがな				性別
氏名			託児のお子様				
電話番号			お子様の生年月日		年	月	日 生まれ
住所	〒	—	ふりがな				性別
			夏季託児のお子様				
ときめきプラザ「生涯学習受講割引券」該当する方に○をつけてください。		使用する 使用しない	お子様の生年月日		年	月	日 生まれ