

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8日(火)～9月9日(火) ※全20回
4/29、5/6、8/12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 16,400円 ※初回全納 全20回分
定 員 40名
締 切 3月24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5,200円(全20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 7/22、7/29、8/5、8/19、8/26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

※本講座は2025年2月5日時点の予定です。変更となる場合がございますので、あらかじめご了承ください。

[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



(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1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とは、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。



初心者向けピラティス（託児付）

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			ふりがな		性別
氏名			全日託児のお子様		
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	

（控）

申込日 令和 年 月 日

講座名 初心者向けピラティス（託児付） 託児あり ・ なし

氏名