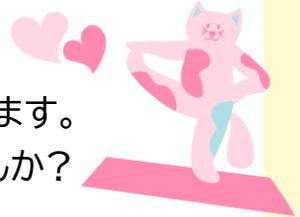


# リフレッシュエアロ& 体幹トレーニング(託児付)

エアロビクスには、**ダイエット**効果と**ストレス**の解消効果があります。  
**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？  
**託児付**なので、安心して受講していただけます！

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。



**日 程** 4月3日(金)～9月11日(金)(全20回)

4/3、10、17、24、5/1、15、22、29、6/5、12、19、  
 7/3、10、24、31、8/7、21、28、9/4、11

**時 間** 10:00～11:15

**場 所** 南ふれあいセンター 3階 プレイルーム

**対 象** 高校生以上

**受講料** 16,400円 ※初回全納

**定 員** 25名

**締 切** 3月24日(火)**必着** ※締切後も定員に達していない場合は受け付けいたします。  
 総合事務室までお問い合わせください。



講師 安井貴子先生

## ※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

日 程 7/24、31、8/7、21、28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



講座名	初心者向けリフレッシュエアロ &体幹トレーニング(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	

新規 ・ 継続

申込日 令和 年 月 日

講座名 初心者向けリフレッシュエアロ&体幹トレーニング (託児付)  
託児あり ・ なし

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、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。(宛先はチラシの下部をご覧ください)

専用フォームからお申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。▶▶▶



リフレッシュエアロ&  
体幹トレーニング(託児付)



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。

3月30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。

**【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

