

初心者向け

いきいき健康

ストレッチ&フィットネス

肩こり・腰痛の方、
疲れがたまっている方、運動不足の方、
筋力アップ・けがの予防などストレッチ
して心も体も**リフレッシュ**しませんか？
ご参加お待ちしております！



講師
安井 貴子 先生

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。

日程	4月11日（金）～9月12日（金） 5/2、5/30、7/25、8/15を除く毎週金曜日 <全19回>
時間	13：30～14：45
場所	南ふれあいセンター 3階 ふれあいホール
受講料	15,580円（全19回分） ※初回全納
定員	30名
対象	高校生以上
締切	4月1日（火） 必着

※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8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。



初心者向けいきいき健康
ストレッチ&フィットネス

申込日	令和 年 月 日	
講座名	初心者向けいきいき健康ストレッチ&フィットネス	
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 年 月 日

講座名 初心者向けいきいき健康
ストレッチ&フィットネス

氏名