

初心者向け 骨盤からの姿勢改善

生活習慣からついた身体の癖を
リセットし、**骨盤**から全身を整える
ことで、美しく機能的な**姿勢**を作ります。
また、その**姿勢**を保持するため
筋力アップを目指しましょう！



講師 長船 順子先生

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、6/6、7/4、8/1、8/15、9/5を除く
毎週金曜日(全17回)
- 時 間 10:30～11:45
- 場 所 南ふれあいセンター 3階 ふれあいホール
- 受講料 13,940円(全17回分)※**初回全納**
- 定 員 20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
骨盤からの姿勢改善

申込日	令和	年	月	日
講座名	初心者向け骨盤からの姿勢改善			
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
骨盤からの姿勢改善

氏名