

初心者向け エアロビクス(夜間コース)

エアロビクスで楽しく体を動かしませんか？
心肺機能の向上、持久力のUP、
有酸素運動による脂肪燃焼で
運動不足の解消にオススメです！
軽快な音楽に合わせて、
心も体もリフレッシュしましょう！
夜間の講座なので、日中の参加が難しい方にも
おすすめです！




講師 入江 方紀子先生

エアロビクス、ピラティス、
乳幼児エクササイズ指導
など幅広く活動中！
高齢者向け介護予防体操の
指導経験も！

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9日(火)～9月3日(火) <全20回> 8/13、8/20を除く毎週火曜日
時 間	19:00～20:15
場 所	南ふれあいセンター 3階 ふれあいホール
受講料	12,600円 ※初回全納
定 員	25名
対 象	高校生以上
締 切	3月30日(土) 必着

[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6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	初心者向けエアロビクス（夜間コース）		申込日	令和	年	月	日
ふりがな		年齢	住所	〒			
氏名							
携帯番号			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。				
自宅番号			使用する		使用しない		