

初心者向け マットエクササイズ

脂肪を燃焼して理想の体型に！
この**春**から、
あなたも始めてみませんか？

日 程 令和8年4月9日(木)～令和8年9月10日(木)<全22回>
【4/9・16・23・30、5/7・14・21・28、6/4・11・18・25
7/2・9・16・23・30、8/6・20・27、9/3・10】

時 間 19:00～20:15

場 所 南ふれあいセンター 3階 プレイルーム

講 師 近藤 今日子 先生

対 象 高校生以上

定 員 22名

受講料 18,040円 (初回全納)

締 切 令和8年3月30日(月)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せん。
総合事務室までお問い合わせください。

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ように
トレーニングマットを使った簡単エクササイズです。
フットケアやヨガの要素も取り入れて、
体を内面から鍛えていきます。
この機会に**疲れにくい、均整のとれた体づくり**に
チャレンジしてみませんか？



お申込方法・お問い合わせは、裏面をご覧ください。

[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6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。



初心者向けマットエクササイズ

申込日	令和 8 年 月 日		
講座名	初心者向けマットエクササイズ	新規	・ 継続
ふりがな			年齢
氏名			
電話番号			
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8年 月 日

講座名 初心者向けマットエクササイズ

氏名