

初心者向け

マットエクササイズ

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？



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7年4月3日(木)～令和7年9月11日(木) 8/14を除く毎週木曜日〈全23回〉
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	18,860円 (初回全納)
締 切	令和7年3月23日(日)必着



お申込方法・お問い合わせ先は、裏面をご覧ください。

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。
3月31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 年 月 日	
講座名	初心者向けマットエクササイズ	
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
マットエクササイズ

氏名