

南ふれあいセンター

後期講座の募集開始とイベントのご案内
10月開講予定の講座は裏面にあります。



[住所] 〒702-8021 岡山市南区福田690-1

お申込はこちらへ [Eメール] m-kouza@mx.okayama-fureai.or.jp

お問合せはこちらへ [TEL] 086-261-7001

お申込はこちらへ [FAX] 086-261-7025

  後期から新しい講座がはじまります  

初心者向け
体すっきり☆エアロビクス

草加 直子 先生
火曜日 19:00~20:15

初心者向け
男性のためのエアロビクス

入江 万紀子 先生
火曜日 14:30~15:45



【講座の申し込み方法について】

お申し込みの際は、来館・ハガキ・FAX・申込フォーム及びEメールのいずれかにて、講座名(コース)・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込みください。

※託児希望・親子で参加する講座をお申込みの方は、お子様の氏名・ふりがなと生年月日を合わせて明記してください。(宛先はチラシ表面の上部をご覧ください)



詳しい情報はHPへ

【お申込みの際の注意事項について】

- ・応募者多数の場合は抽選(岡山市の方優先)、少数の場合は中止にすることがありますのでご了承ください。
- ・申込フォーム及びEメール・FAXでお申込みいただいた場合は、折り返し、受信した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。
- ・お申込みの際の個人情報(名簿等)、ご連絡、利用統計、新規開設講座のご案内に利用させていただきます。



メールからの
お申込はこちら

高齢者向けの講座 ※1

講座名	期間		曜	講師	受講料	回数	定員	締切
水彩画	10/6～3/2	10:00～12:00	月	有藤富男	8,200円 ※2	全10回	20名	9/26 必着
筆ペン講座	10/6～3/2	13:00～15:00	月	齊藤政子	8,200円 ※2	全10回	16名	9/26 必着
笑いヨガ	10/7～3/17	14:00～15:15	火	万代京央子	14,760円	全18回	22名	9/27 必着
かんたん！健康維持エクササイズ	10/7～3/10	13:00～14:15	火	入江万紀子	15,580円	全19回	30名	9/27 必着
筋力アップ&簡単エクササイズ	10/2～3/5	10:30～11:45	木	吉川仁美	16,400円	全20回	20名	9/22 必着
現代俳句 楽しみながら脳の働きを活性化	10/16～3/19	13:00～15:00	木	木村ゆきこ	4,920円	全6回	16名	10/1 必着
フットセラピー&姿勢すっきり体操	10/3～3/6	9:45～11:00	金	福本智恵子	18,040円	全22回	20名	9/23 必着
誰でも簡単 ゆる体操	10/3～3/6	11:00～12:15	金	副島斉子	17,220円	全21回	18名	9/23 必着

※1：高齢者（65歳以上）対象の講座です。定員に余裕がある場合は、高校生以上に限り受講可能です。
※2：別途材料代が必要です。詳細はお問い合わせください。

からだを動かす講座 ※1

講座名	期間		曜	講師	受講料	回数	定員	締切
初心者向けエアロビクス&ストレッチ	10/6～3/16	13:30～14:45	月	豊田洋子	14,760円	全18回	18名	9/26 必着
初心者向けトータルフィットネス	10/6～2/16	19:00～20:15	月	吉川仁美	12,300円	全15回	30名	9/26 必着
初心者向け身体ととのえる男性のためのヨガ ※2	10/6～3/16	19:15～20:30	月	林久美	14,760円	全18回	22名	9/26 必着
初心者向け男性のためのエアロビクス ※2	10/21～12/16	14:30～15:45	火	入江万紀子	4,100円	全5回	20名	10/11 必着
初心者向け体すっきり・エアロビクス	10/7～3/3	19:00～20:15	火	草加直子	15,580円	全19回	40名	9/27 必着
初心者向けかんたん！キックボックス	10/1～3/11	19:00～20:15	水	藤澤ノリ	18,040円	全22回	40名	9/21 必着
初心者向けボディーヨーガ	10/1～3/11	19:15～20:30	水	片山理恵	18,040円	全22回	25名	9/21 必着
初心者向けマットエクササイズ	10/9～3/12	19:00～20:15	木	近藤今日子	18,040円	全22回	22名	9/28 必着
初心者向け身体ととのえるコンディショニングヨガ（木曜日）	10/2～3/5	19:00～20:15	木	林久美	18,040円	全22回	30名	9/22 必着
初心者向け骨盤からの姿勢改善	10/10～2/27	10:30～11:45	金	長船順子	12,300円	全15回	20名	9/30 必着
初心者向けいきいき健康ストレッチ&フィットネス	10/10～3/6	13:30～14:45	金	安井貴子	15,580円	全19回	30名	9/30 必着
初心者向け身体ととのえるコンディショニングヨガ（金曜日）	10/3～3/6	19:00～20:15	金	林久美	17,220円	全21回	30名	9/22 必着
初心者向けキレイになるためのヨガ ※3	10/4～3/7	10:00～11:15	土	伊田洋美	13,120円	全16回	23名	9/24 必着

※1：対象は高校生以上です。 ※2：対象は高校生以上の男性のみです。 ※3：対象は高校生以上の女性のみです。

子育て支援の講座 ※1

講座名	期間		曜	講師	受講料	回数	定員	締切
ママとベビーのためのピラティス	10/6～12/15	10:30～11:45	月	入江かほる	6,560円	全8回	22組	9/26 必着
初心者向けピラティス（託児付）	10/7～3/10	10:00～11:15	火	入江万紀子	15,580円	全19回	40名	9/22 必着
初心者向けリフレッシュエアロ&体幹トレーニング（託児付）	10/10～3/6	10:00～11:15	金	安井貴子	14,760円	全18回	22名	9/25 必着

※1：対象は高校生以上です。
※こどもと一緒に参加する講座は、首がすわった3ヶ月～1歳未満の乳児とお母さんが対象になります。詳細はお問い合わせください。
※託児付の講座のお申込みは、満1歳以上の小学校就学前の幼児対象、別途託児料が必要などの要件があります。詳細はお問い合わせください。

生きがいづくりの講座 ※1

講座名	期間		曜	講師	受講料	回数	定員	締切
初心者向けボールペン字・筆ペン講座	10/9～2/26	18:30～20:30	木	齊藤政子	8,200円 ※2	全10回	16名	9/29 必着
初心者向けフラワーアレンジメント（午後）	10/2～3/5	13:00～14:30	木	渡辺淑子	4,920円 ※2	全6回	20名	9/17 必着
初心者向けフラワーアレンジメント（夜間）	10/16～3/19	19:00～20:30	木	渡辺淑子	4,920円 ※2	全6回	20名	10/1 必着

※1：対象は高校生以上です。 ※2：別途材料代が必要です。詳細はお問い合わせください。