

南ふれあいセンター

前期講座の募集開始とイベントのご案内
4月開講予定の講座は裏面をご覧ください。

【お問合せ先】 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）

お申込はこちらへ→ **【Eメール】** m-kouza@mx.okayama-fureai.or.jp **【FAX】** 086-261-7025

お問合せはこちらへ→ **【TEL】** 086-261-7001

この春から一緒に始めてみませんか？



映画会のご案内

入場無料
事前申込不要
※先着198名

ちょっと素敵な映画会

「Little DJ～小さな恋の物語」

4/20(日)

①10時～12時10分頃

(開場 9時45分)

②14時～16時10分頃

(開場 13時45分)



4月から新しい講座が
始まります！

「初心者向けトータルフィットネス」

吉川 仁美先生

月曜日 19:00～20:15



【講座の申し込み方法について】

お申し込みの際は、

各講座の専用フォーム・来館・ハガキ・FAX・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管理事業係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。

【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。
- ・Eメール及びFAXでお申込みいただいた場合は受講のご連絡をいたします。
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、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に利用させていただきます。



詳しい情報はHPへ



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 | 4/7~9/1 10:00~12:00 | 月 | 有藤富男 | 8,200円 ※2 | 全10回 | 20名 | 3/28必着 |
| 筆ペン講座 | 4/7~9/1 13:00~15:00 | 月 | 齊藤政子 | 8,200円 ※2 | 全10回 | 16名 | 3/28必着 |
| 笑いヨガ | 4/1~9/9 14:00~15:15 | 火 | 万代京央子 | 13,120円 | 全16回 | 22名 | 3/22必着 |
| かんたん！健康維持エクササイズ | 4/8~9/2 14:00~15:15 | 火 | 入江万紀子 | 13,940円 | 全17回 | 30名 | 3/29必着 |
| 筋力アップ&簡単エクササイズ | 4/3~9/11 10:30~11:45 | 木 | 吉川仁美 | 18,860円 | 全23回 | 20名 | 3/24必着 |
| 現代俳句 楽しみながら脳の働きを活性化 | 4/17~9/18 13:00~15:00 | 木 | 木村ゆきこ | 4,920円 | 全6回 | 16名 | 4/2必着 |
| フットセラピー&姿勢すっきり体操 | 4/4~9/12 9:45~11:00 | 金 | 福本智恵子 | 18,860円 | 全23回 | 20名 | 3/24必着 |
| 誰でも簡単 ゆる体操 | 4/4~9/12 11:00~12:15 | 金 | 副島斉子 | 18,040円 | 全22回 | 17名 | 3/24必着 |
| 指先から老化予防 大人の折り紙 | 4/12~9/13 10:00~12:00 | 土 | 片岡元子 | 4,920円 ※2 | 全6回 | 20名 | 4/2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 | 4/7~9/8 13:30~14:45 | 月 | 豊田洋子 | 16,400円 | 全20回 | 18名 | 3/28必着 |
| 初心者向けトータルフィットネス | 4/7~9/8 19:00~20:15 | 月 | 吉川仁美 | 16,400円 | 全20回 | 30名 | 3/28必着 |
| 身体ととのえる男性のためのヨガ ※2 | 4/7~9/8 19:15~20:30 | 月 | 林久美 | 16,400円 | 全20回 | 22名 | 3/27必着 |
| 初心者向けエアロビクス（夜間コース） | 4/8~9/2 19:00~20:15 | 火 | 入江万紀子 | 13,940円 | 全17回 | 25名 | 3/29必着 |
| 初心者向けかんたん！キックボックス | 4/9~9/10 19:00~20:15 | 水 | 藤澤ノリ | 18,040円 | 全22回 | 40名 | 3/29必着 |
| 初心者向けボディーヨーガ | 4/9~9/10 19:15~20:30 | 水 | 片山理恵 | 17,220円 | 全21回 | 25名 | 3/30必着 |
| 初心者向けマットエクササイズ | 4/3~9/11 19:00~20:15 | 木 | 近藤今日子 | 18,860円 | 全23回 | 22名 | 3/23必着 |
| 身体ととのえるコンディショニングヨガ（木曜日） | 4/10~9/11 19:00~20:15 | 木 | 林久美 | 17,220円 | 全21回 | 30名 | 3/31必着 |
| 初心者向け骨盤からの姿勢改善 | 4/11~9/12 10:30~11:45 | 金 | 長船順子 | 13,940円 | 全17回 | 20名 | 4/1必着 |
| 初心者向けいきいき健康ストレッチ&フィットネス | 4/11~9/12 13:30~14:45 | 金 | 安井貴子 | 15,580円 | 全19回 | 30名 | 4/1必着 |
| 身体ととのえるコンディショニングヨガ（金曜日） | 4/11~9/12 19:00~20:15 | 金 | 林久美 | 18,040円 | 全22回 | 30名 | 4/1必着 |
| 初心者向けキレイになるためのヨガ ※3 | 4/5~9/6 10:00~11:15 | 土 | 伊田洋美 | 12,300円 | 全15回 | 23名 | 3/25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 | 4/7~6/23 10:30~11:45 | 月 | 入江かほる | 9,020円 | 全11回 | 22組 | 3/28必着 |
| 初心者向けピラティス（託児付） | 4/8~9/9 10:00~11:15 | 火 | 入江万紀子 | 16,400円 | 全20回 | 40名 | 3/24必着 |
| 赤ちゃんエクササイズ | 4/8~6/17 11:30~12:45 | 火 | 入江万紀子 | 7,380円 | 全9回 | 20組 | 3/28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） | 4/11~9/12 10:00~11:15 | 金 | 安井貴子 | 15,580円 | 全19回 | 22名 | 3/27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 | 4/10~9/4 18:30~20:30 | 木 | 齊藤政子 | 8,200円 ※2 | 全10回 | 16名 | 3/31必着 |
| 初心者向けフラワーアレンジメント（午後） | 4/3~9/4 13:00~14:30 | 木 | 渡辺淑子 | 4,920円 ※2 | 全6回 | 20名 | 3/19必着 |
| 初心者向けフラワーアレンジメント（夜間） | 4/17~9/18 19:00~20:30 | 木 | 渡辺淑子 | 4,920円 ※2 | 全6回 | 20名 | 4/2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。