

初心者向け 体すっきり★エアロビクス

新しい講座が始まります！



講師 草加 直子先生

エアロビクスで心身ともに元気になりませんか？
心踊る音に合わせて楽しく動き脂肪が
燃える体を作りましょう！
血行がよくなると老廃物を排出し肩こりや
冷え性、むくみなど不調を緩和します。
どうぞお気軽にご参加ください。
一緒に楽しみましょう♪

この講座は健康づくりを目的に実施しています。

日 程 8月5日(火)～9月9日(火) <全5回>
8/5・19・26・9/2・9

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 4,100円 ※初回全納

定 員 40名

対 象 高校生以上

締 切 7月26日(土) 必着



お申込方法・お問い合わせ先は、裏面をご覧ください。

申込日	令和 年 月 日	
講座名	初心者向け 体すっきり・エアロビクス	
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 年 月 日

講座名
初心者向け
体すっきり・エアロビクス

氏名

来館・ハガキ・FAX・Eメール・申込フォームのいずれかにて、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。(宛先はチラシの下部をご覧ください)

専用フォームから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
体すっきり・エアロビクス



南ふれあいセンター
ホームページはこちら！

≪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。
- 8月1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。

【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

