

初心者向け 体すっきり★エアロビクス



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
燃える体をつくりましょう！
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 4月7日(火)～9月1日(火) <全19回>

4/7、14、21、28、5/12、19、26、6/2、9、16、23、30、
7/7、14、28、8/4、18、25、9/1

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 15,580円 ※初回全納

定員 40名

対象 高校生以上

締切 3月28日(土) 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す。
総合事務室までお問い合わせください。

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	新規 ・ 継続
ふりがな	年齢	
氏名		
電話番号		
住所	〒	
<p>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。</p> <p>使用する ・ 使用しない</p>		

(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)

専用フォームからもお申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。

4月3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

