

初心者向け

骨盤からの姿勢改善

生活習慣からついた身体の癖をリセットし、
骨盤から全身を整えることで、美しく機能的な姿勢を作ります。
また、その姿勢を保持するため筋力アップを目指しましょう！

日 程	令和8年10月9日(金)～令和9年3月12日(金)
	10/9、16、23、30、11/13、20、27、12/18、25、1/15、 22、29、2/12、19、26、3/12 (全16回)
時 間	10:30～11:45
場 所	南ふれあいセンター 3階 ふれあいホール
受講料	13,120円※初回全納
定 員	20名
対 象	高校生以上
締 切	9月29日 (火) 必着

締切後も定員に達していない場合は受付いたします。
総合事務室までお問い合わせください。



講師 (株)PLUS BODY
長船 順子先生

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、初心者向けのプログラムになっています。

お申込み・お問い合わせは裏面をご覧ください。

[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。
- 10月6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。

<受講料について>

- ・受講決定後、初回参加時に受講料を全額納付していただきます。
- ・納付された受講料は、原則として返金できませんので、あらかじめご了承ください。
- ただし、長期入院等、やむを得ない事情があると認められる場合は、この限りではありません。

<健康管理について>

- ・本講座では、メディカルチェック（医学的な健康診断）は実施しておりません。
- ・体調および健康管理につきましては、自己責任のもとご参加ください。
- ・現在治療中の病気またはけががある場合は、あらかじめ医師にご相談のうえ、ご参加ください。

上記内容をご確認、同意のうえ、お申し込みください。

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)**

専用フォームは、こちらの二次元コードを読み取ってお申し込みください。▶▶▶



(控)

申込日	令和 8 年 月 日		
講座名	初心者向け 骨盤からの姿勢改善	新規 ・ 継続	
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			

申込日
 令和 8 年 月 日

講座名
 初心者向け
 骨盤からの姿勢改善

氏名