初心者向け米米

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!

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。



講師 長船 順子先生



日 程 10月10日(金)~2月27日(金)〈全15回〉

10/10、17、24、31、11/14、21、28、12/12、26、

1/16、23、30、2/13、20、27

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 12,300円〈全15回分〉※初回全納

定 員 20名

対 象 高校生以上

締 切 9月30日(火)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 骨盤からの姿勢改善	新規 · 継続
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。		
l		

(控)

申込日

令和 年 月 日

▮講座名

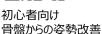
初心者向け 骨盤からの姿勢改善

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、<u>講座名・氏名・ふりがな・年齢・住所・電話番号</u>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。(<mark>宛先はチラシの下部をご覧ください)</mark>

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。 ▶







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は、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

