

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！

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**

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。 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
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、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
骨盤からの姿勢改善



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。

[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

