

《10月開講》 ママとベビーのためのピラティス



産後ゆるんだ身体をピラティスで
体幹を引き締めながら姿勢を改善し、
子育てに必要な体力を付けます。
ベビーとスキンシップをとって
ママもリフレッシュ！！



講師 入江 かほる先生

(株) PLUS BODY代表
BASI Certified Instructor
Power Pilates マット認定
Body Control Pilatesマタニティ・
リカバリーインストラクター

この講座は子育て中の方等を対象に、
育児ストレスの解消や健康の維持を目的として
初心者向けの内容で実施します。

- 日 程** 令和7年10月6日（月）～令和7年12月15日（月）
10/6、20、27、11/10、17、12/1、8、15＜全8回＞
- 時 間** 10：30～11：45
- 場 所** 南ふれあいセンター
3階 プレイルーム
- 受講料** 6,560円＜全8回分＞※初回全納
- 定 員** 親子22組
- 対 象** 首がすわった生後3ヶ月～1歳未満
(10/6時点) の乳児と母親
- 締 切** 9月26日（金）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	ママとベビーのためのピラティス			
ふりがな				年齢
氏 名				
ふりがな		性別	お子様の 生年月日	令和 年 月 日 生まれ
お子様の 氏 名				
住所	〒			
携帯電話		自宅電話		
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

ママとベビーのための
ピラティス

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、お子様の氏名・ふりがな・生年月日を明記の上、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。 ➡➡➡



ママとベビーのための
ピラティス



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。

10月2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

