

講座体験イベント 初心者向け やさしく鍛える パワーアップ教室



※4月から新たに始まる講座の体験イベントです！



どばし みつお

講師: 土橋 光雄 氏

自宅でもできる筋力トレーニングの
基本を紹介します！

日常生活に必要な筋力の維持・向上を
目指していきましょう！

初心者向けのプログラムになっていますので、
お気軽にご参加ください♪

- (公社)ボディビル・フィットネス連盟指導員
- 健康運動指導士

日 程	令和8年3月12日(木)
時 間	14:00~15:15
場 所	南ふれあいセンター 3階 ふれあいホール
参加費	無料
定 員	40名
対 象	高校生以上
締 切	3月2日(月) 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。)

お申込方法・お問い合わせ先は、チラシの裏面をご覧ください。

イベント名	講座体験イベント 初心者向け やさしく鍛えるパワーアップ教室	申込日	令和 年 月 日
ふりがな	年齢	住所	〒
氏名			

(控)

申込日 令和 年 月 日

講座体験イベント
イベント名 初心者向け やさしく鍛えるパワーアップ教室

氏名

イベントの申し込み方法について

来館・ハガキ・FAX・Eメール・申込フォームのいずれかにて、イベント名・住所・氏名（ふりがな）・年齢・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。
(宛先はチラシ裏面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。



講座体験イベント
初心者向け やさしく鍛えるパワーアップ教室

- ※ 参加の可否については、締め切り後、メールまたははがきにて内容を記載し、全員にご連絡いたします。
- 3月9日が過ぎても連絡がない場合は、お手数ですが、南ふれあいセンター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、参加できることがありますのでお問い合わせください。
- ※ Eメール及び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、イベント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。
- ※ 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。

イベントについてのお問い合わせ

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
Eメール



南ふれあい
センター
ホームページ



ふれあい公社
Facebook

周辺地図

