

NEW

初心者向け やさしく鍛える パワーアップ教室

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。
お気軽にご参加ください♪



どばし みつお
講師: 土橋 光雄 先生

■(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4月2日～令和8年9月3日(木曜日) 4/2・16・23・30、5/7・14、6/4・11・25、7/2・9・23、 8/6・27、9/3(全15回)
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
受講料	12,300円(全15回)※初回全納
定員	40名
対象	高校生以上
締切	3月23日(月) 必着



※締切後も定員に達していない場合は受付致します。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。

申込日	令和 年 月 日	
講座名	初心者向け やさしく鍛えるパワーアップ教室	
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		

(控)

申込日 令和 年 月 日

講座名
初心者向け
やさしく鍛える
パワーアップ教室

氏名

≪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。

3月30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。

来館・ハガキ・FAX・Eメールのいずれかにて、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。**(宛先はチラシの上部をご覧ください)**

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
やさしく鍛える
パワーアップ教室



南ふれあいセンター
ホームページはこちら！

[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

