

からだスッキリヨガ

託児付

初心者向け！

託児あります

脂肪燃焼！

普段あまり使わない体の深部にある筋肉を刺激することで、代謝を良くし、脂肪燃焼しやすい体づくりができます。また、血流が促進され、肩凝り・腰痛改善も期待できます。どなたでも取り組んでいただけるよう、初心者向けのプログラムになっています！体も心もスッキリとリフレッシュしてみませんか？

子育て中の方も、託児付ですのでお気軽にご参加ください。

期 間	令和5年10月13日～令和6年2月9日(全8回) ※10月27日を除く第2・4金曜日
時 間	10:15～11:30
受 講 料	5,040円(全8回分)
講 師	吉田 育世 先生
場 所	岡山ふれあいセンター 2階 プレイルーム
定 員	30名
託 児	託児定員4名(開講日時時点で満1歳～小学校就学前の幼児対象) お子様1人につき託児料2,080円(全8回分)
申 込	来館、FAX、Eメール、ハガキにてお申込みください ※裏面に申込先等の詳細を記載していますのでご覧ください
締 切	令和5年9月29日(金)必着

【お申込み方法・お問合せ先】

来館またはFAX、Eメール、ハガキで、氏名（ふりがな）・住所・電話番号・年齢・託児をご希望の場合はお子様の氏名（ふりがな）・生年月日を記入し、**9月29日(金)必着**で、下記までお申込みください。

岡山ふれあいセンター管理事業係
 〒702-8002 岡山市中区桑野 715-2
 TEL (086) 274-5151 FAX (086) 274-5100
 Eメール o-kouza@mx.okayama-fureai.or.jp



- ※お申込みいただく際の個人情報、運営上必要な資料の作成（名簿等）、ご連絡、利用統計に利用させていただきます。
- ※受講の対象は高校生以上です。
- ※応募者多数の場合は抽選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。
- ※締切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合せください。
- ※Eメール及びFAXでお申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、お電話でお問合せください。
- ※受講の可否については、締切後、郵送にてご連絡いたします。締切後5日を過ぎてもお知らせが届かない場合は、必ず管理事業係まで連絡ください。
- ※講座の日程は変更になる場合がありますので、予めご了承ください。
- ※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。

..... 申込書(FAXや来館でのお申込みの際にお使いください。)

講座名	からだスッキリヨガ(託児付)		申込日	令和	年	月	日
ふりがな		年齢	お子様の ふりがな				お子様の 年齢
氏名		歳	お子様の 氏名				歳
住所	〒	—	お子様の 生年月日	平成・令和	年	月	日
電話番号	()	FAX	()	—	