

かいたんエアロ&筋力UP



初心者向け！

汗を流したい

疲れにくい体に！

初心者向けの簡単で楽しいエアロビクスとボール・タオル等を使い、あらゆる角度からのトレーニングで筋力UPしながら疲れにくい体を目指します。お家でできるトレーニングも紹介するので、マイナス 5 才体力を取り戻しましょう！

期 間 令和 7 年 4 月 2 日～令和 7 年 9 月 10 日(全 22 回)

※4 月 30 日、8 月 13 日を除く毎週水曜日

時 間 19:15～20:30

受 講 料 18,040 円 (全 22 回分)

講 師 吉川 仁美 先生

場 所 岡山ふれあいセンター 2 階 プレイルーム

定 員 27 名

申 込 来館、FAX、ハガキ、E メール、WEB 申込みフォーム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 7 年 3 月 19 日(水)必着



本講座は 2025 年 2 月 5 日時点の予定です。変更となる場合がございますので、あらかじめご了承ください。

【お申込み方法・お問合せ先】

来館、FAX、ハガキ、Eメール、WEB 申込みフォームのいずれかの方法で氏名（ふりがな）・住所・電話番号・年齢を記入または入力し、**3月19日（水）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



講座情報
HPはコチラ！



WEB
申込フォーム

※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（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、Eメール及びWEBでお申込みの方はEメールで、その他の方は郵送にてご連絡いたします。なお、締切後6日を過ぎてもお知らせが届かない場合は、必ず岡山ふれあいセンター管理事業係までご連絡ください。

※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	かんたんエアロ&筋力UP		申込日	令和 年 月 日
ふりがな		年齢	住所	〒 -
氏名		歳		
TEL	() -		FAX	() -