



受講生  
募集中

# かんたん ジャズダンス&ストレッチ

初心者向け！

汗を流したい！

楽しく  
リフレッシュ！

初心者の方でもジャズダンスのやさしいステップや振り付けで、音楽に合わせて楽しくリフレッシュできます。またストレッチとウォーキングで全身を動かすので、脂肪も燃焼しやすく、姿勢も良くなります。エンジョイダンス！

**期 間** 令和5年10月4日～令和6年3月6日(全21回)

※10/11、1/3を除く毎週水曜日

**時 間** 10:15～11:30

**受講料** 13,230円(全21回分)

**講 師** 星野 和子 先生

(オフィス星野ジャズダンススタジオ)

**場 所** 岡山ふれあいセンター 1階 小ホール

**定 員** 30名

**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20日(水)必着

ダンスは  
アンチエイジングにも  
いいですよ！



星野 和子 先生

# 【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・年齢を記入し、**9月20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はこちら！



※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、利用統計に使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、お電話にてお問合せください。

※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5~6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	かんたんジャズダンス&ストレッチ		申込日	令和 年 月 日
ふりがな		年齢	住所	〒 -
氏名		歳		
TEL	( ) -		FAX	( ) -