

らくらくヨガ

受講生
募集中



初心者向け！



からだを
ほぐしたい方に

たのしく汗を
流したい方に

この講座は高齢者（65歳以上の方）を対象に、どなたでも取り組んでいただけるプログラムになっています。日々の緊張やストレスから解放されて、リラックス効果も期待できます。日常の動作がらくらく行えるための筋力アップを目指しましょう。

らくらくヨガは、膝や腰などに不安がある方でも始められるヨガクラスを考えたのが始まり。皆さんそれぞれの今できることを大切に、少しずつ筋力アップを目指します。



戸倉 裕子 先生

- | | |
|-------|--|
| 期 間 | 令和5年12月6日～令和6年3月13日(全14回)
※1/3を除く毎週水曜日 |
| 時 間 | 13:30～14:45 |
| 受 講 料 | 8,820円 (全14回分) |
| 講 師 | 戸倉 裕子 先生 (PLUS BODY インストラクター) |
| 場 所 | 岡山ふれあいセンター 1階 小ホール |
| 定 員 | 28名(岡山市民の65歳以上の方優先) |
| 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11月22日(水)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・年齢を記入し、
11月22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！



※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（65歳以上の岡山市民の方優先）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、郵送にてご連絡いたします。締切後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。

※講座中は定期的な換気、三密の回避にご協力をお願いします。

..... 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	らくらくヨガ		申込日	令和5年 月 日
ふりがな		年齢	住所	〒 -
氏名		歳		
TEL	() -		FAX	() -