

# シニアのためのピラティス

受講生  
募集中



初心者向け!

心と体を  
整える

体を  
ほぐす

骨盤や背骨を正しく戻すことで

『姿勢がよくなる』、『内臓機能の向上』、『肩こり・腰痛の改善』、  
『免疫力を高める』 などなど、多くの効果が期待できます。

日常生活に必要な筋肉を、無理なくトレーニングできるエクササイズです!

**期 間** 令和5年12月23日～令和6年3月23日(全10回) 土曜日  
※12/23、1/6・13・27、2/3・10・24、3/2・9・23

**時 間** 10:15～11:30

**受講料** 6,300円 (全10回分)

**講 師** GAKU(ガク)先生 (PLUS BODY インストラクター)

**場 所** 岡山ふれあいセンター 2階 プレイルーム

**定 員** 27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12月9日(土)必着



GAKU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、**12月9日(土)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（岡山市民の65歳以上の方優先）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4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	シニアのためのピラティス		申込日	令和 年 月 日
ふりがな		年齢	住所	〒 —
氏名		歳		
TEL	( ) —		FAX	( ) —