

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6年4月12日～8月30日(全12回) ※第2・4・5 金曜日

時 間 10:15～11:30

受講料 7,560円(全12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名程度(対象:開講日時点で満1歳～就学前のお子様)
お子様1人につき託児料3,120円(全12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6年3月29日(金)必着**

夏季託児 夏休み期間中の託児については、開講後にご案内いたします
◎1児につき1回520円 ◎定員若干名 ◎希望日を選択できます

【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、**3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（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 6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	() —