



受講生
募集中

女性のためのヨガ (午前)

初心者向け!

体をほぐしたい

心と体を
整えたい

運動は初心者だけれど体を動かしたい!そんな方にヨガはぴったりです!
ヨガで行う呼吸法や瞑想は、副交感神経を活発化させるためリラックスや
ストレス解消に効果的です。

忙しい毎日で乱れがちな心と体をヨガで整えてみませんか?

期 間 令和6年4月1日~令和6年9月2日(全19回)

※4/29、5/6、7/15、8/12を除く毎週月曜日

時 間 10:00~11:15

受講料 11,970円 (全19回分)

講 師 長船 順子 先生

(PLUS BODY インストラクター)

場 所 岡山ふれあいセンター 2階 プレイルーム

定 員 35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6年3月18日(月)必着

週の始まり、新しい朝に呼吸と共に
動くヨガをすることで、自律神経が
整い、身体に元気を心に穏やかさが
育まれます。



長船 順子 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、**3月18日(月)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	女性のためのヨガ(午前)		申込日	令和 年 月 日
ふりがな		年齢	住所	〒 -
氏名		歳		
TEL	() -		FAX	() -