



受講生
募集中

女性のためのヨガ（夜間）

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10月7日～令和7年3月17日(全19回)

※10/14、11/4、12/30、1/13、2/24を除く毎週月曜日

時 間 19:00～20:15

受講料 11,970円（全19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 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9月24日(火)必着

ヨガを続けていくと
身体にも心にも少しずつ変化が
現れますよ。
一緒に始めてみませんか？



戸倉 裕子 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24日（火）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

HPI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(夜間)		申込日	令和 年 月 日
ふりがな		年齢	住所	〒 -
氏名		歳		
TEL	() -		FAX	() -