



受講生
募集中

初心者向け!

汗を流したい!

楽しく
リフレッシュ!

初心者の方でもジャズダンスのやさしいステップや振り付けで、音楽に合わせて楽しくリフレッシュできます。またストレッチとウォーキングで全身を動かすので、脂肪も燃焼しやすく、姿勢も良くなります。エンジョイダンス!

期 間 令和8年4月8日～令和8年9月9日(全21回)

※祝日を除く毎週水曜日

時 間 10:15～11:30

受講料 17,220円(全21回分)

講師 小林 恵 先生

(オフィス星野ジャズダンススタジオ)

場 所 岡山ふれあいセンター 1階 小ホール

定 員 30名

申 込 来館、FAX、ハガキ、Eメール、WEB申込みフォーム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8年3月25日(水)必着

ダンスは
アンチエイジングにも
いいですよ!



オフィス星野インストラクター

小林 恵 先生

【お申込み方法・お問合せ先】

来館またはFAX、ハガキ、Eメール、WEB申込みフォームで、氏名（ふりがな）・住所・電話番号・年齢を記入し、**3月25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
ホームページ



WEB
申込フォーム

※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、Eメール及びWEBでお申込みの方は、Eメールで、その他の方は郵送にてご連絡いたします。なお締切後7日を過ぎてもお知らせが届かない場合は、必ず岡山ふれあいセンター管理事業係までご連絡下さい。

※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	かんたんジャズダンス&ストレッチ		申込日	令和	年	月	日
ふりがな		年齢	住所	〒	-		
氏名		歳					
TEL	()	-	FAX	()	-		