



受講生  
募集中

かんたん

# ジャズダンス&ストレッチ

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7年10月1日～令和8年3月11日(全22回)

※12月31日、2月11日を除く毎週水曜日

**時 間** 10:15～11:30

**受講料** 18,040円(全22回分)

**講師** 星野 和子 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7年9月17日(水)必着

ダンスは  
アンチエイジングにも  
いいですよ!



星野 和子 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 申込フォームで、氏名（ふりがな）・住所・電話番号・年齢を記入し、**9月17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



ホームページ



WEB  
申込みフォーム

※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	( ) -