

らくらくヨガ

受講生
募集中



初心者向け！



からだを
ほぐしたい方に

たのしく汗を
流したい方に

この講座は高齢者（65 歳以上の方）を対象に、
どなたでも取り組んでいただけるプログラムに
なっています。日々の緊張やストレスから解放
されて、リラックス効果も期待できます。
日常の動作をらくらく行うために、筋力アップ
を目指しましょう。

らくらくヨガは、膝や腰
などに不安がある方でも
始められるヨガクラスを
したいと考えたのが始
まり。皆さんそれぞれの
今できることを大切に、
少しずつ筋力アップを
目指します。



戸倉 裕子 先生

期 間 令和 6 年 12 月 4 日～令和 7 年 3 月 19 日(全 15 回)
1 月 1 日を除く毎週水曜日

時 間 13:30～14:45

受 講 料 9,450 円（全 15 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 1 階 小ホール

定 員 28 名(岡山市民の 65 歳以上の方優先)

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 11 月 20 日(水)必着

【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、
11月20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
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（65歳以上の岡山市民の方優先）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。
お申込み時にお知らせください。

..... 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	らくらくヨガ		申込日	令和 6 年 月 日
ふりがな		年齢	住所	〒 —
氏名		歳		
TEL	() —		FAX	() —