

# 女性のためのヨガ (午前)

受講生募集中

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7年4月7日～令和7年9月8日(全17回)  
※4/28、5/5・19、6/9、7/21、8/11を除く毎週月曜日

**時 間** 10:00～11:15

**受講料** 13,940円(全17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、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3月24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、FAX、ハガキ、Eメール、WEB申込フォームのいずれかの方法で、氏名（ふりがな）・住所・電話番号・年齢を記入または入力し、**3月24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  
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 | (      )      -         |