

# からだスッキリヨガ

託児付

初心者向け！

託児あります

脂肪燃烧！

普段あまり使わない体の深部にある筋肉を刺激することで、代謝を良くし、脂肪燃烧しやすい体づくりができます。また、血流が促進され、肩凝り・腰痛改善も期待できます。どなたでも取り組んでいただけるよう、初心者向けのプログラムになっています！体も心もスッキリとリフレッシュしてみませんか？

託児付ですので、子育て中の方もお気軽にご参加ください。

|       |                                                                     |
|-------|---------------------------------------------------------------------|
| 期 間   | 令和 7 年 4 月 11 日～8 月 29 日(全 12 回) ※第2・4・5 金曜日                        |
| 時 間   | 10:15～11:30                                                         |
| 受 講 料 | 9,840 円 (全 12 回分)                                                   |
| 講 師   | 吉田 育世 先生                                                            |
| 場 所   | 岡山ふれあいセンター 2 階 プレイルーム                                               |
| 定 員   | 30 名                                                                |
| 託 児   | 託児定員 5 名(対象:開講日時点で満 1 歳～就学前のお子様)<br>お子様 1 人につき託児料 3,120 円(全 12 回分)  |
| 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<br>※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 28 日(金)必着                                                |
| 夏季託児  | 夏休み期間中の託児については、開講後にご案内いたします<br>◎1 児につき 1 回 520 円 ◎定員若干名 ◎希望日を選択できます |

## 【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・託児をご希望の場合はお子様の氏名（ふりがな）・お子様の生年月日を記入または入力し、**3月28日（金）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（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、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5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  | からだスッキリヨガ(託児付) |    | 申込日          | 令和 7 年 月 日  |            |
| ふりがな |                | 年齢 | お子様の<br>ふりがな |             | お子様の<br>年齢 |
| 氏名   |                | 歳  | お子様の<br>氏名   |             | 歳          |
| 住所   | 〒 —            |    | お子様の<br>生年月日 | 平成・令和 年 月 日 |            |
| 電話番号 | ( ) —          |    | FAX          | ( ) —       |            |