



女性のためのヨガ（夜間）

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10月6日～令和8年3月16日(全18回)

※10/13、11/3・24、12/29、1/12、2/23を除く毎週月曜日

時 間 19:00～20:15

受講料 14,760円（全18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 2階 プレイルーム

定 員 35名

申 込 来館、FAX、Eメール、ハガキ、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22日(月)必着

ヨガを続けていくと
身体にも心にも少しずつ変化が
現れますよ。
一緒に始めてみませんか？



戸倉 裕子 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、**9 月 22 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 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(夜間)		申込日	令和 年 月 日
ふりがな		年齢	住所	〒 -
氏名		歳		
TEL	() -		FAX	() -