# からだスッキリヨガ

託児付

初心者向け！　託児あります　脂肪燃焼！

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、脂肪燃焼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10月10日～令和８年２月27日(全12回)<br>※第2・4・5金曜日　※予備日　３月13日・27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６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９月26日(金)必着 |

# 【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、9月26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は、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 | 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 | お子様のふりがな | | お子様の年齢 |
| 氏名 | | 歳 | お子様の氏名 | | 歳 |
| 住所 | 〒　— | | お子様の生年月日 | 平成・令和　年　月　日 | |
| 電話番号 | （　）　— | | FAX | （　）　— | |