



**受講生
募集中**

女性のためのヨガ (午前)

**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 8 年 4 月 6 日～令和 8 年 9 月 7 日(全 20 回)

※5/4、6/1、7/20 を除く毎週月曜日

時 間 10:00～11:15

受 講 料 16,400 円 (全 20 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、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 8 年 3 月 23 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】

来館またはFAX、Eメール、ハガキ、WEB 申込フォームで、氏名（ふりがな）・住所・電話番号・年齢を記入し、**3月23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ご連絡ください。

※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	() -