



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8年4月6日～令和8年9月7日(全21回)

※5/4、7/20 を除く毎週月曜日

時 間 19:00～20:15

受 講 料 17,220円 (全21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

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

※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

【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は、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、受講できることができ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	() -