



ヨガ

（金曜日）

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。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。

初心者
向け！

肩凝り
腰痛改善

脂肪燃焼

期 間	令和8年4月10日～令和8年8月28日(全11回) ※8/14を除く第2・4・5金曜日 ※予備日 9月11日・25日
時 間	10:15～11:30
受 講 料	9,020円(全11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) お子様1人につき託児料2,860円(全11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 ※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27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 ◎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27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	ヨガ(金曜日)		申込日	令和 8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	令和 年 月 日
電話番号	() —		FAX	() —