

## らくらくヨガ

受講生  
募集中

初心者向け！

からだを  
ほぐしたい方にたのしく汗を  
流したい方に

この講座は高齢者（65歳以上の方）を対象に、どなたでも取り組んでいただけるプログラムになっています。日々の緊張やストレスから解放されて、リラックス効果も期待できます。日常の動作がらくらく行えるための筋力アップを目指しましょう。

らくらくヨガは、膝や腰などに不安がある方でも始められるヨガクラスをしたいと考えたのが始まり。皆さんそれぞれの今できることを大切に、少しずつ筋力アップを目指します。



**期 間** 令和8年8月5日～令和8年11月18日(全14回)

※8月19日・9月23日を除く毎週水曜日

**時 間** 13:30～14:45

**受講料** 11,480円(全14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 1階 小ホール

**定 員** 28名(岡山市民の65歳以上の方優先)

**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7月22日(水)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・年齢を記入または入力し、**7月22日(水)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（65歳以上の岡山市民の方優先）、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。
- ※受講決定後、初回参加時に受講料を全額納付していただきます。
- ※納付された受講料は、原則として返金できませんので、予めご了承ください。  
ただし、長期入院等、やむを得ない事情があると認められる場合は、この限りではありません。
- ※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。  
お申込み時にお知らせください。
- ※本講座では、メディカルチェック（医学的な健康診断）は実施していません。
- ※体調および健康管理につきましては、自己責任のもとご参加ください。
- ※現在治療中の病気またはけががある場合は、予め医師にご相談のうえ、ご参加ください。

..... 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	らくらくヨガ		申込日	令和 8 年 月 日
ふりがな		年齢	住所	〒 -
氏名		歳		
TEL	( ) -		FAX	( ) -