

ママのための

産後おやこピラティス



赤ちゃんと一緒に
参加できます♪

出産後の骨盤周りや体幹の筋肉を無理なく整えながら、育児を頑張るママの身体づくりをサポートします。

赤ちゃんとのスキンシップを楽しみながら、ママも気分転換やリフレッシュをしていきましょう。

はじめてでも大丈夫。
赤ちゃんと一緒にゆっくり
始めましょう。無理のない
動きで心もスッキリ♪リラ
ックスできる内容になっ
ています。



戸倉 裕子 先生

期 間	令和8年8月5日～11月18日(全10回) ※8/12・19、9/9・23、10/14、11/11 を除く毎週水曜日
時 間	10:30～11:45
受 講 料	8,200円 (全10回分)
対 象	首がすわった3か月～1歳未満の乳児とお母さん (令和7年8月6日～令和8年5月5日生)
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 機能回復訓練室
定 員	20組
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24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・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、**7月24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。
- ※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。
- ※親子でご参加ください。なお、対象者以外の保護者及びお子様（兄弟等）の入室はできませんので、予めご了承ください。
- ※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。

★上記内容をご確認、同意のうえ、お申込みください。

..... 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	ママのための産後おやこピラティス		申込日	令和 8年 月 日
ふりがな		年齢	お子様の ふりがな	
氏名		歳	お子様の 氏名	
住所	〒 —		お子様の 生年月日	令和 年 月 日
電話番号	() —		FAX	() —