

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
整える

運動は初心者だけど体を動かしたい！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？

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

期 間	令和8年10月5日～令和9年3月8日(全20回) ※10月12日、11月23日、1月11日を除く毎週月曜日
時 間	19:00～20:15
受 講 料	16,400 円 (全 20 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、ハガキ、Eメール、WEB 申込フォームにてお申込みください ※チラシ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9月21日(月)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・年齢を記入し、**9月21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



講座詳細
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。

★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	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	() —