

らくらくヨガ

受講生
募集中



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。

初心者向け！

たのしく汗を
流したい方に

からだを
ほぐしたい方に

- 期 間 令和8年12月9日～令和9年3月24日(全15回)
※12月30日を除く毎週水曜日
- 時 間 13:30～14:45
- 受講料 12,300円（全15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
- 締 切 令和8年11月25日(水)必着

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。

戸倉 裕子 先生



※申込等の詳細は裏面をご覧ください

【お申込み方法・お問い合わせ先】

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、**11月25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



※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もありますのでご了承ください。

※受講の対象は高校生以上です。

※締め切り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い合わせください。

※Eメール及びFAX、WEB申込フォームでお申し込みいただいた場合は、折り返し、お申し込みいただい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い合わせください。

※**受講の可否については、締め切り後、郵送またはEメールにてお知らせいたします。受講日の3日前になっても連絡がない場合は、お手数ですが、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、あらかじめご了承ください。

※お申し込みの際の個人情報は、講座運営上必要な資料作成（名簿等）、ご連絡、利用統計、新規開発講座のご案内、担当講師への情報提供に利用させていただきます。

※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。

※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、あらかじめご了承ください。

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。

※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、あらかじ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、お申し込みください。

..... 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	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	() —