

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
動きで心もスッカリ♪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12月16日～令和9年3月24日(全11回) ※12/16・23、1/6・20・27、2/3・17・24、3/3・17・24(水曜日)
時 間	10:30～11:45
受 講 料	9,020 円 (全 11 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12月17日～令和8年9月16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	<u>令和8年12月2日(水)必着</u>

【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、**12月2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

※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。

※締め切り後も定員に余裕がある場合、受講す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、WEB申込フォームでお申込みいただいた場合は、折り返し、お申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合せください。

※受講の可否については、締切後、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、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、あらかじめご了承ください。

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

※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。

※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。

※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 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	() —