

# マットエクササイズ(午前)

ヨガを中心に、ピラティス等の要素を取り入れた呼吸を意識しながら行うエクササイズです。

初めての方を対象にしたプログラムが基本になりますので、お気軽にご参加ください。  
さあ、一緒に始めましょう！

※この度はより多くの方にご受講いただくため2コースに分け、隔週で実施いたしますので、Aコース又はBコースどちらかにお申込みください。

- [ 日 程 ] 【Aコース】10月 2日～令和 6 年3月 4日 <月・全10回>  
(10/2・23,11/6・20,12/4・18,1/22,2/5・19,3/4)
- 【Bコース】10月16日～令和 6 年3月11日 <月・全10回>  
(10/16・30,11/13・27,12/11・25,1/15・29,2/26,3/11)
- [ 時 間 ] 9:30 ~ 10:45
- [ 対 象 ] 高校生以上(岡山市民の方優先)
- [ 受講料 ] 6,300 円 <<全 10 回分>>
- [ 定 員 ] 各 20 名
- [ 場 所 ] 西大寺ふれあいセンター4階 ボランティアルーム
- [ 講 師 ] 伊田 洋美 先生
- [ 締 切 ] 9月19日(火)必着

# 《 お申込み・お問合せは… 》

## 来館、または FAX、メール、はがきにて

講座名・希望コース・氏名（ふりがな）・  
年齢・郵便番号・住所・電話番号

を記入のうえ**9月19日(火)必着**でお申込みください。

※受講の可否につきましては、締切後はがきに内容を記載し全員に郵送いたします。  
9月22日(金)を過ぎましても届か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。

### 【お申込み・お問合せ先】

西大寺ふれあいセンター 管理事業係

〒704-8116 岡山市東区西大寺中 2 丁目 16-33

[TEL](086)944-1800 [FAX](086)944-1801

[メール][s-kouza@mx.okayama-fureai.or.jp](mailto:s-kouza@mx.okayama-fureai.or.jp)



※応募多数の場合は抽選(岡山市民の方優先)、少数の場合は中止することもございます。

※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わせください。

※メールおよび FAX でお申込み頂いた場合は、折り返し受信した旨ご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わせください。

※駐車場に限りがありますので、出来るだけ公共交通機関をご利用ください。

※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。

※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。

----- 講座申込書(来館や FAX でのお申込みでご使用ください) -----

《申込日》 年 月 日

講座名	マ ッ ト エ ク サ サ イ ズ ( 午 前 )		
希望 コース	<input type="checkbox"/> 【Aコース】10/2 ～ 3/4 (全10回)	希望コースの□に チェックをしてください	
	<input type="checkbox"/> 【Bコース】10/16 ～ 3/11 (全10回)		
ふりがな	年齢	住所	〒
氏名	歳		
TEL	○で囲んでく ださい		新規 継続
ときめきプラザ会員「生涯学習講座割引券」を使用			する しない

※お申込みの際の個人情報は、ご連絡・利用統計、講座運営上必要な資料作成に利用させていただきました。