

腸 & リンパ美人 エクササイズ

新開講

ヨガ・ピラティス・フィットネスの要素を取り入れたエクササイズ。

腸のぜんどう運動を高めリンパの流れを促進する運動と副交感神経を優位にするリラックスタイムを取り入れ心身共に整えていきませんか。

〔日程〕 令和5年10月10日～3月5日〈火曜・全10回〉
(10/10・24、11/7・28、12/19、1/16・30、2/6・20
3/5)

〔時間〕 9:30～10:45

〔対象〕 高校生以上の方(65歳以上の岡山市民の方優先)

〔受講料〕 6,300円(全10回分)

〔定員〕 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〕 **奥山 由美子 先生** (腸&リンパ美人協会認定インストラクター)

〔締切〕 **9月27日(水) 必着**



《お申し込み・お問い合わせは…》 来館、またはFAX、メール、はがきにて

講座名・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27日（水）必着**でお申し込みください。

【お問い合わせ先】

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二丁目 16-33
[TEL]086-944-1800 [FAX]086-944-1801
[メール]s-kouza@mx.okayama-fureai.or.jp



※応募多数の場合は抽選（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。

※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。

締切後2～3日を過ぎましても届かない場合はお手数ですが、管理事業係までお問い合わせください。

※締切後も定員に余裕がある場合、受講できる場合がございますのでお問い合わせください。

※メール及びFAXでお申し込み頂いた場合は、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い合わせください。

※駐車場には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。

※受講をお申し込みいただく際の個人情報、講座運営上必要な資料作成（名簿等）、ご連絡、利用統計、講座講師への情報提供に利用させていただきます。

----- 講座申込用紙(来館やFAXでのお申し込みにご使用ください) -----

申込日：令和5年 月 日

腸&リンパ美人エクササイズ		締切日：9月27日（水）必着	
氏名	ふりがな	年	齢
			歳
住所	〒		
TEL	当センターの講座を受講されたことはありますか はい ・ いいえ		