

健康づくり 支援講座



さまざまな運動やダンスを通して、健康づくりをするきっかけとしていただくことを目的とした講座です。
初めての方を対象としたプログラムが基本ですので、お気軽にご参加ください。

マットエクササイズ(夜間コース)

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。



10/2日(月)～3/11(月) 全20回
(10/2,16,23,30 11/6,13,20,27 12/4,11,18,25
1/15,22,29 2/5,19,26 3/4,11)

【時間】 19:00～20:15 【受講料】 12,600円

【場所】 3階 プレイルーム 【定員】 20名

【講師】 宮村 知子先生 【締切】 9/18(月)

ペルヴィス®[骨盤調整]

無理のない動きで骨盤を中心に全身を整えるプログラムです。



10/10(火)～3/12(火) 全20回
(10/10,17,24,31 11/7,14,21,28 12/12,19
1/9,16,23,30 2/6,13,20,27 3/5,12)

【時間】 19:00～20:15 【受講料】 12,600円

【場所】 3階 プレイルーム 【定員】 20名

【講師】 PLUS BODYインストラクター 【締切】 9/26(火)

ハワイアンダンス(水曜コース)



ハワイアン風の曲に合わせて踊りを楽しめます。
みんなで楽しく踊りましょう♪



10/11(水)～3/13(水) 全10回
(10/11,25 11/8,22 12/13
1/10,24 2/14,28 3/13)

【時間】 19:00～20:15 【受講料】 6,300円

【場所】 3階 プレイルーム 【定員】 28名

【講師】 安藤伸江先生・須藤かなな先生 【締切】 9/27(水)

ハワイアンダンス(木曜コース)



ハワイアン風の曲に合わせて踊りを楽しめます。
みんなで楽しく踊りましょう♪



10/12(木)～3/14(木) 全10回
(10/12,26 11/9,23 12/14
1/11,25 2/8,22 3/14)

【時間】 19:00～20:15 【受講料】 6,300円

【場所】 3階 プレイルーム 【定員】 28名

【講師】 吉井弘美先生・安藤伸江先生 【締切】 9/28(木)

★Shape Up★エンジョイダンス

ストレッチとジャズダンスの振り付けで全身を動かし、
脂肪燃焼、楽しくリフレッシュしましょう。

10/7(土)～3/2(土) 全15回
(10/7,14,28 11/4,11,25 12/2,9,23
1/13,27 2/3,10,24 3/2)

【時間】 10:00～11:15 【受講料】 9,450円

【場所】 3階 プレイルーム 【定員】 20名

【講師】 オフィス星野インストラクター 【締切】 9/23(土)

ご応募方法、お問い合わせ先などの
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》

来館または、ハガキ・FAX・メールにて

講座名・郵便番号・住所・氏名(ふりがな)・年齢・電話番号を記載し、
締切日必着で下記までお申し込みください。

※受講の対象は高校生以上の方です。

※講師の都合により、代講が入る場合があります。

※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もあります。

※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い合わせください。

※講座日程は変更になる場合がございます。あらかじめご了承ください。

※メール及びFAXでお申込みいただいた場合は、折り返し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、お手数ですが管理事業係までご連絡ください。

※駐車場に限りがありますので、できるだけ公共交通機関をご利用ください。

【お申込み先・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

講座申込書(来館やFAXでのお申込みにご使用ください)

講座名		申込日
		令和 年 月 日
ふりがな		年齢
氏名		
住所	〒	
TEL		
ときめきプラザ会員「生涯学習講座受講割引券」を使用する		使用する
どちらかを○印で囲んでください		継続・新規

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