

体験版 リフレッシュヨガ 託児付

ヨガはリラックスした状態で、ゆったりとした呼吸にあわせて身体を丁寧に動かし、心身のバランスを整えていく美容にも効果的な健康法です。疲れた身体をリフレッシュしませんか？子育て中の方や初めての方にもおすすめです。

日 程 令和6年3月12日（火）

時 間 10:00～11:15

受講料 630円

定 員 40名（抽選の場合、託児の方優先）

場 所 西大寺ふれあいセンター
2階 ふれあいホール

講 師 伊田 洋美 先生

締 切 3月2日（土） 必着



●託児について●

子育て中の方でも安心して受講いただけるよう、講座中に児童館にてお子様をお預かりします。対象は満1歳から小学校就学前の幼児です。（講座開講日に満1歳に達している幼児が対象です）



お子様1人につき260円 定員5名程度

講座お申し込み時にお子様のお名前（ふりがな）・生年月日をご記入ください。

講座のお申込・お問い合わせは…

来館または、メール、FAX、ハガキにて！
 講座名・郵便番号・住所・氏名（ふりがな）・年齢・電話番号・
 託児希望の方は、お子様の氏名（ふりがな）・生年月日
 以上を記入して**3月2日（土）必着**でお申し込みください。

- ・受講の対象は高校生以上です。
- ・応募者多数の場合は抽選（岡山市民で託児希望の方優先）、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。
- ・メールおよびFAXでお申込いただいた場合は、折り返し受信し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・詳細等については、締切後、はがきに内容を記載して全員に郵送いたします。3～4日を過ぎても届かない場合は、お手数ですがお電話でお問い合わせください。
- ・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。
- ・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。
- ・受講をお申込の際の個人情報、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。

～お申込・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

講座申込用紙（来館やFAXでのお申込の際にご使用ください） 申込日： 年 月 日

講座名	体験版リフレッシュヨガ（託児付）			締切日：3月2日（土）必着	
氏名	ふりがな	年齢	住所	〒	
		歳			
TEL		どちらかを丸で 囲んでください	ときめきプラザ「生涯学習講座受講割引券」を 使用する ・ 使用しない		
託児をご希望の方は下記にご記入ください。					
お子様の 氏名	ふりがな	H・R 年 月 日生			お子様の年齢
					歳 九月
お子様の 氏名	ふりがな	H・R 年 月 日生			お子様の年齢
					歳 九月