

たのしく

# ボールエクササイズ

ボールを使用してからだの関節の動きを滑らかにし、体幹・腕や脚の筋肉をきたえましょう。

[日程] 令和6年8月21日～11月6日 <水曜日・全11回>  
(8/21・28、9/4・11・18・25、10/9・16・23・30、11/6)

[時間] 11:15～12:30

[対象] 高校生以上の方(岡山市民の方優先)

[受講料] 6,930円(全11回分)

[定員] 18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] 高橋 抄千江 先生

JSA ボールエクササイズインストラクター

[締切] 8月11日(日) 必着

お申込み方法・お問い合わせ等、詳細はチラシ裏面をご覧ください。



# 《お申込み方法・お問い合わせ先》

来館、はがき、FAX、Eメールで申込日、氏名、ふりがな、年齢、郵便番号、住所、電話番号をご記入の上、お申し込みください。

※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。

※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。

※Eメール及びFAXでお申込みいただいた場合は、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。

※受講の可否等は、締切後、封書又ははがきに内容を記載し、全員に郵送いたします。締切を2～3日経過してもはがきが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。

※講座の日程は変更になる場合がありますので、予めご了承ください。

※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。

## 【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

[E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                                     | たのしくボールエクササイズ | 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」を使用する場合は○印をしてください |               |     |    |   | 使用する |     |

お申し込みの際の個人情報は、講座運営上必要な資料作成(名簿・名札等)、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。