

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。月に1~2回だけでも自分のために時間をとることで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10月15日～令和7年2月18日

【隔週火曜・全10回】

(10/15,29、11/5,19、12/3,17、1/7,21、2/4,18)

時 間

10:00～11:15

受講料

6,300円(全10回分)

定 員

20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 3階 プレイルーム

講 師

伊田 洋美 先生

締 切

10月1日(火) 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、講座中は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、定員5名程度です。

(講座開講日に満1歳に達している幼児が対象です)

託児料として1人につき2,600円(全10回分)が別途必要です。

講座お申し込み時にお子様のお名前(ふりがな)・性別・生年月日をご記入ください。



講座のお申込み・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）・性別・生年月日
 を記入して**10月1日（火）必着**でお申込みください。

- ・受講の対象は高校生以上です。
- ・応募多数の場合は抽選（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。
- ・Eメールおよび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・詳細等を募集締切日後に、郵送にて全員にご連絡いたします。締切日から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ございます、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。

Kaunis!



Ihana!



～お申込み・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でのお申込みの際にご使用ください） 申込日： 年 月 日

講座名	リフレッシュヨガ（託児付）			締切日：10月1日（火）必着
氏名	ふりがな	年齢	住所	〒
		歳		
TEL		携帯		
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	男・女	お子様の年齢	
			H・R 年 月 日生	歳 九月
お子様の氏名	ふりがな	男・女	お子様の年齢	
			H・R 年 月 日生	歳 九月