

腸&リンパ美人 エクササイズ

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6年12月3日 ~ 3月11日 <火曜・全13回>
(12/3・10・17・24 1/7・14・21・28
2/4・18・25 3/4・11)

[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] 8,190円(13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] **11月22日(金)必着**

お申し込み方法・お問い合わせ等、詳細は裏面をご覧ください。



《お申込み・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・
電話番号をご記入のうえ **11月22日（金）必着**でお申込み
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ございます。

※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。

※講座の日程は変更になる場合がございますので、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。

講座申込用紙（来館やFAXでのお申込みにご使用ください）

申込日：令和 年 月 日

腸&リンパ美人エクササイズ		締切日：11月22日(金)必着
氏名	ふりがな	年齢
		歳
住所	〒	
TEL	どちらかを○で囲んでください。 新規 ・ 継続	

お申し込みの際の個人情報は、運営上必要な資料作成（名簿等）、ご連絡、利用統計に利用させていただきます。