

# 簡単エアロビクス



軽快なリズムに乗って持続的な全身運動を行います!!

初めての方でも無理なく気軽に始められます。

【日 程】 令和 7 年 4 月 8 日 ~ 9 月 9 日 <火曜・全20回>  
(4/8・15・22、5/13・20・27、6/3・10・17・24、  
7/1・8・15・22・29、8/5・19・26、9/2・9)

【時 間】 10:00 ~ 11:15

【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】 16,400円(全20回分)

【定 員】 40 名

【場 所】 2階 ふれあいホール

【講 師】 奥山 由美子 先生

【締 切】 **3月28日(金) 必着**

受講料お支払いに  
PayPay コード決済  
ご利用いただけるようになりました!

お申し込み方法・お問い合わせ等、詳細はちらし裏面をご覧ください。

## 講座受講料およびアスレチックコーナー利用料改定のご案内

いつも岡山市ふれあい公社の運営にご支援を賜り、誠にありがとうございます。

岡山市ふれあい公社が主催する講座の受講料および、アスレチックコーナーの利用料につきましては、開館以来約 30 年間、消費税分を除いては値上げを行わずに運営してまいりました。

しかしながら、昨今の物価高騰等により本事業の継続が非常に厳しい状況となっております。

つきましては、令和 7 年 4 月より受講料および利用料を改定させていただくこととなりました。

何卒ご理解賜りますようお願い申し上げます。

公益財団法人岡山市ふれあい公社

本講座は 2025 年 2 月 5 日時点の予定です。変更となる場合がございますので、あらかじめご了承ください。

# ～お申込み方法・お問合せ先～

来館または FAX、E メール、ハガキ、WEB 申込みフォームにて  
講座名・郵便番号・住所・氏名（ふりがな）・年齢・電話番号を記入  
して**3月28日（金）必着**で、下記までお申込みください。

講座情報  
ホームページ



WEB  
申込フォーム



## 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  
[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、受講できることがございますのでお問い合わせください。

※Eメール及びFAXでお申し込み頂いた場合は、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。

※受講の可否について、締切後、Eメール及びWEBでお申込みの方はEメールで、その他の方は郵送にてご連絡いたします。なお、締切後 3～4 日を過ぎてもお知らせが届かない場合は、お手数ですが、お電話にて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ので、あらかじめご了承ください。

※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。

※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。

※受講をお申し込みいただく際の個人情報、講座運営上必要な資料作成（名簿等）、ご連絡、利用統計、新規口座のご案内、担当講師への情報提供に利用させていただきます。

----- 講座申込用紙（来館やFAXでのお申し込みにご使用ください） -----

申込日：R7年 月 日

|       |          |                                                |       |                |
|-------|----------|------------------------------------------------|-------|----------------|
| 講座名   | 簡単エアロビクス |                                                |       | 締切日：3月28日(金)必着 |
| 氏 名   | ふりがな     |                                                |       | 年 齢            |
|       |          |                                                |       | 歳              |
| 住 所   | 〒        |                                                |       |                |
| T E L |          | ときめきプラザ会員<br>「生涯学習講座受講割引券」を<br>使用する場合は☐をお願いします | ☐使用する |                |