

健康づくり支援講座

さまざまな運動やダンスを通して、健康づくりをするきっかけとしていただくことを目的とした講座です。

初めての方を対象としたプログラムが基本ですので、お気軽にご参加ください。

マットエクササイズ(夜間コース)

ヨガを中心に、ピラティス等の要素を取り入れた、呼吸を意識しながら行うエクササイズです。



4/7(月)～9/1(月) 全19回

(4/7,14,21,28 5/12,19,26 6/2,9,16,23,30
7/7,14,28 8/4,18,25 9/1)

【時間】 19:00～20:15 【受講料】 15,580円
【場所】 西大寺ふれあいセンター 3階 プレイルーム 【定員】 20名
【講師】 宮村 知子 先生 【締切】 3/27(木)



WEB申込フォーム

ハワイアンダンス(水曜コース)



ハワイアン曲に合わせて踊りを楽しめます。みんなで楽しく踊りましょう♪



4/9(水)～9/10(水) 全10回

(4/9,23 5/14,28 6/11,25 7/9,23 8/27 9/10)

【時間】 19:00～20:15 【受講料】 8,200円
【場所】 西大寺ふれあいセンター 3階 プレイルーム 【定員】 28名
【講師】 安藤伸江 先生 須藤かな 先生 【締切】 3/28(金)



WEB申込フォーム

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

ハワイアンダンス(木曜コース)



ハワイアン曲に合わせて踊りを楽しめます。みんなで楽しく踊りましょう♪



4/10(木)～9/11(木) 全10回

(4/10,24 5/8,22 6/12,26 7/10,24 8/28 9/11)

【時間】 19:00～20:15 【受講料】 8,200円
【場所】 西大寺ふれあいセンター 3階 プレイルーム 【定員】 28名
【講師】 吉井弘美 先生 安藤伸江 先生 【締切】 3/28(金)



WEB申込フォーム

★Shape Up★エンジョイダンス

ストレッチとジャズダンスの振り付けで全身を動かし、楽しくリフレッシュしましょう！

4/12(土)～9/6(土) 全15回

(4/12,26 5/10,24,31 6/7,14,28
7/5,12,26 8/2,23,30 9/6)

【時間】 10:00～11:15 【受講料】 12,300円
【場所】 西大寺ふれあいセンター 3階 プレイルーム 【定員】 20名
【講師】 オフィス星野 インストラクター 【締切】 4/2(水)



WEB申込フォーム

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・お問い合わせ先》

来館または、ハガキ・FAX・メール・WEB申込フォームにて
講座名・郵便番号・住所・氏名(ふりがな)・年齢・電話番号を記載し、
締切日必着で下記までお申込みください。

※受講の対象は高校生以上の方です。

※講師の都合により、代講が入る場合があります。

※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。

※講座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。

※メール及びFAXでお申込みいただいた場合、折り返し受信した旨を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、郵送にてご連絡いたします。

なお、メール、WEBでお申込みをされた方にはメールにてご連絡いたします。

締切後7日を過ぎてもお知らせが届かない場合は、必ず管理事業係までご連絡ください。

【お申込み先・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

Eメール: s-kouza@mx.okayama-fureai.or.jp



講座情報
ホームページ

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		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		使用する			
どちらかを○印で囲んでください		継続・新規			

※受講をお申込みの際の個人情報は、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。