

ゆがみリセット体操

「体のゆがみ 気になりませんか？」

初めての方でも出来る簡単な体操で、
関節や筋肉をほぐし、体の軸を整えていきます。
腰痛や肩こりでお悩みの方にもおすすめです。

一緒に体を整えて
いきましょう！



日程

4月8日～9月9日(火) 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

19:00～20:15

対象

高校生以上の方(岡山市民の方優先)

受講料

16,400円

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！

定員

20名

場所

3階 プレイルーム

講師

宮村 知子 先生

締切

3月29日(土) **必着**

※応募方法、お問い合わせ先などの詳細は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・お問い合わせ先》

来館または、ハガキ・FAX・メール・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。

※講師の都合などにより、代講が入る場合があります。

※応募多数の場合は抽選(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、受講できます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。

※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。

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二丁目 16-33

T E L : (086) 944-1800

F A X : (086) 944-1801

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	ゆがみリセット体操	申込日	令和 年 月 日
ふりがな			
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	

※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。