

体験版 簡単エアロビクス



生活習慣病
予防に！

筋持久力
向上に！

脂肪の
燃焼に！

ストレス
解消に！

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3月25日(火)

〔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〕 630円

〔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14日(金) 必着

4月からホールでの講座
復活です！一足先にまず
体験！！



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。

【お申し込みは…】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
を記入のうえ**3月14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。

※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、受講できること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。

※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。

※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、講座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

	体験版 簡単エアロビクス	締切日：3月14日(金) 必着	
氏 名	ふりがな	年	齢
		男・女	歳
住 所	〒		
T E L			
いずれかを丸で囲んでください。 簡単エアロビクス受講経験 有 ・ 腸&リンパ美人エクササイズ受講経験 有 ・ 新規			