

# らくらくゆっくり ピラティス

ピラティスはリハビリ用に開発されたトレーニングでインナーマッスルを鍛えることができます。

ピラティスを続けることで身体機能の改善や筋力強化が期待でき、転倒などのリスク予防にもつながります。

一緒に身体の内側の筋肉を鍛えていきましょう！

〔日程〕 4月9日～8月27日 <水・全18回>  
( 4/9,16,23,30 5/7,14,21,28 6/4,11,18,25  
7/2,9,16,23 8/20,27 )

〔時間〕 10:00～11:15

〔対象〕 高校生以上(65歳以上の岡山市民の方優先)

〔受講料〕 14,760円  
《全18回分》

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！

伊田 洋美 先生の経歴など

- ・全米ヨガアライアンス RYT200 修了
- ・PFA ピラティス アドバンスコーチ
- ・公益社団法人 日本フィットネス協会 公認インストラクター
- ・セルフリンパケア
- ・CSGI 公認インストラクター

〔定員〕 35 名

〔場所〕 西大寺ふれあいセンター  
2階 ふれあいホール

〔講師〕 伊田 洋美 先生

〔締切〕 3月28日(金) 必着



## － 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 ・ お 問 合 せ は … 》

## 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(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、受講できますが  
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 でのお申込みでご使用ください）

記入日 年 月 日

|                         |                           |    |               |        |
|-------------------------|---------------------------|----|---------------|--------|
| 講座名                     | ら く ら く ゆ っ く り ピ ラ テ ィ ス |    |               |        |
| ふりがな                    |                           | 年齢 | 住 所           | 〒      |
| 氏 名                     |                           | 歳  |               |        |
| TEL                     |                           |    | ○で囲んで<br>ください | 新規 継続  |
| ときめきプラザ会員「生涯学習講座割引券」を使用 |                           |    |               | する しない |

※お申込みの際の個人情報は、講座運営上必要な資料作成(名簿等)、ご連絡、利用統計、新規講座のご案内、  
担当講師への情報提供に利用させていただきます。