

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

10月7日 ~ 3月17日(火) 全17回
(10/7・21・28 11/4・11・18 1/6・13・20・27
2/3・10・17・24 3/3・10・17)

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

13,940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

9月27日(土) **必着**

施設改修工事に伴い、11月から12月中旬ごろまで空調が使用できません。

そのため、**気温の低下が予想される11月24日から12月末までは講座はお休みいたします。**

※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。

《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。
- ※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
TEL : (086) 944-1800
FAX : (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						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」を使用する場合は ○印をしてください			使用する			
どちらかを○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。