

# 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。



10/6(月) ~ 3/16(月) 全14回  
(10/6,20,27 11/10,17 1/5,19,26  
2/2,9,16 3/2,9,16)

【時間】 19:00 ~ 20:15 【受講料】 11,480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】 9/26(金)



WEB申込フォーム

## ハワイアンダンス(水曜コース)



ハワイアンの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♪



10/8(水) ~ 3/11(水) 全7回  
(10/8,22 11/12 1/7,21 2/25 3/11)

【時間】 19:00 ~ 20:15 【受講料】 5,740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】 9/26(金)



WEB申込フォーム

## ハワイアンダンス(木曜コース)



ハワイアンの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♪



10/9(木) ~ 3/12(木) 全8回  
(10/9,23 11/13 1/8,22 2/12,26 3/12)

【時間】 19:00 ~ 20:15 【受講料】 6,560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】 9/26(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！



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。**

※ちらし裏面に申込・お問い合わせ先等の詳細を記載していますのでご覧ください

# 《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。