

簡単エアロビクス



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8年4月7日

～ 令和8年9月8日 <火曜・全21回>

(4/7・14・21・28、5/12・19・26、6/2・9・16・23・30、
7/7・14・21・28、8/4・18・25、9/1・8)

【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】 17,220円(全21回分)

【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25日(水) 必着**



※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・お問合せ先～

来館または FAX、E メール、ハガキ、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・電話番号を記入
して**3月25日（水）必着**で、下記までお申込みください。

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 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。

※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。

※E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。

※受講の可否について、締切後、郵送にて連絡いたします。

なお、メール、WEBでお申し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。

※講座の日程は変更になる場合がございますので、あらかじめご了承ください。

※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。

※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。

※受講をお申し込みいただく際の個人情報は、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。

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）

講座名	簡単エアロビクス		
氏 名	ふりがな	年 齢	
		歳	
住 所	〒	どちらかを○で囲んでください。 新規 ・ 継続	
T E L		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☑お願いします	<input type="checkbox"/> 使用する