

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

申込みフォーム



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ございます。

※締切後も定員に余裕がある場合、受講できること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	
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□お願いします	□使用する	