

# 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

4月7日～9月8日(火) 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

19:00～20:15

### 対象

高校生以上の方(岡山市民の方優先)

### 受講料

17,220円

受講料お支払いに、  
**PayPay コード決済**も  
ご利用いただけます！

### 定員

20名

### 場所

西大寺ふれあいセンター  
3階 プレイルーム

### 講師

宮村 知子 先生

### 締切

3月25日(水) 必着

※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。

※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。

※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でのお申込みにご使用ください）

講座名	<b>ゆがみリセット体操</b>		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、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。