

ゆがみリセット体操

「体のゆがみ 気になりませんか？」

一緒に体を整えて
いきましょう！

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。



がんば
るう！

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	ゆがみりセット体操		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。