

西大寺ふれあいセンター

健康づくり
支援講座受講料お支払いに、
PayPayコード決済も
ご利用いただけます！

の、一部

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。日程 4/6(月)～9/7(月) 全19回
(4/6,13,20,27 5/11,18,25 6/1,8,15,22,29
7/6,13,27 8/3,17,31 9/7)

時間 19:00～20:15 受講料 15,580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 3月25日(水) 必着

ハワイアンダンス（水曜コース）

ハワイアン曲に合わせて
踊りを楽しみます。
みんなで楽しく踊りましょう♪
水曜コースと木曜コースがあるよ！日程 4/8(水)～9/9(水) 全10回
(4/8,22 5/13,27 6/10,24 7/8,22 8/26 9/9)

時間 19:00～20:15 受講料 8,200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 3月25日(水) 必着

ハワイアンダンス（木曜コース）

ハワイアン曲に合わせて
踊りを楽しみます。
みんなで楽しく踊りましょう♪
水曜コースと木曜コースがあるよ！日程 4/9(木)～9/10(木) 全10回
(4/9,23 5/14,28 6/11,25 7/9,23 8/27 9/10)

時間 19:00～20:15 受講料 8,200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 3月25日(水) 必着

WEB申込は
こちらから！マットエクササイズ
(夜間コース)
講座ハワイアンダンス
(水曜コース)
講座ハワイアンダンス
(木曜コース)
講座健康づくり支援講座は、
他にもたくさんあるよ！「マットエクササイズ（午前コース）」
「やさしいリラックスヨガ」
「ゆがみリセット体操」
「和太鼓講座（火曜コース）」
「和太鼓講座（木曜コース）」
「ベーシックヨガ」詳細は各チラシ等を
ご覧ください！当センター主催講座
案内ページへは
こちらを読み取っ
てください！

※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。

講座のお申込み・お問い合わせは・・・

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・電話番号を記載し、

3月25日（水）必着で、下記までお申込みください。

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

- ※ 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。
 - ※ 講座の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。

..... 講座申込用紙（来館やFAXでのお申込みの際にご使用ください）

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」を使用する場合は○印をしてください		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。