

※事前申し込みが必要です

参加無料



# 親子で楽しむ

# 体幹トレーニング

手軽にできる体幹トレーニングを親子で楽しく学んでみませんか？

お子様の体力と運動能力を高め、大人の運動不足解消にも役立ちます。

親子でコミュニケーションを取りながら楽しく体を動かしましょう！

日時 10月2日(日) 10:00~11:30

場所 岡山市ウェルポートなださき1階 かしの木ホール

対象 5歳~小学3年生までのお子様と保護者

(保護者1名につき子ども1名)

定員 親子10組



締切日 9月19日(月) 必着

講師 前川 真治 先生  
健康運動指導士・健康運動実践者  
adidas functional training

お申し込みのない方の入室はできませんのでご注意ください。  
新型コロナウイルス感染予防の為、マスクの着用をお願いいたします。  
新型コロナウイルス感染状況によりイベントを中止する場合がございます。



お申し込み方法・お問い合わせ先は裏面をご覧ください

## お申込み方法

下記のいずれかでお申込みください。

※締切日必着

- 来館     • ハガキ
- FAX    • Eメール

## ご記入いただくこと

- ① 講座名(コース名)
- ② 氏名(ふりがな)
- ③ 年齢
- ④ 郵便番号・住所
- ⑤ 電話番号

※親子で参加するイベントへお申込みの方は下記もご記入ください。

- ⑥ お子様の氏名(ふりがな)
- ⑦ お子様の年齢



## お申込み・お問い合わせ先

公益財団法人岡山市ふれあい公社  
岡山市ウェルポートなださき

〒709-1215 岡山市南区片岡159-1

TEL (086) 363-5001

FAX (086) 363-5011

Eメール j\_welp@mx.okayama-fureai.or.jp

HPアドレス <https://www.okayama-fureai.or.jp>



講座・イベント情報は  
HPをご覧ください



## お申込みにあたっての注意事項

- ① 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がありますので、ご了承ください。
- ② 締め切り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。
- ③ Eメール及びFAXでお申し込みいただいた場合は、折り返し、受信した旨を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。
- ④ イベント参加の可否については、締め切り後、書面でご連絡いたします。イベント開催日の3日前になっても連絡がない場合は、必ずイベント担当までご連絡ください。
- ⑤ お申し込みの際の個人情報は、イベント運営上必要な資料作成（名簿等）、ご連絡、利用統計、新規開設講座のご案内、担当講師への情報提供に利用させていただきます。

### 新型コロナウイルス感染防止対策にご協力ください。



ご来館の際は、出入口での手指消毒をお願いします。



周囲の人と十分な距離を確保してください。



マスクの着用をしてご参加いただくようお願いしています。



イベント中は換気を徹底しています。

イベント申込書 (FAX や来館でのお申し込みにご使用ください)

イベント名	親子で楽しむ体幹トレーニング			岡山市ウェルポートなださき FAX (086) 363-5011		
				申込日	年	月
ふりがな		年齢	住所	〒		
氏名						
ふりがな		年齢				
お子様の氏名						
TEL		FAX				