

# ママとベビーのための ピラティス

無料  
体験



ピラティスは産後のケアに効果的なエクササイズです。  
無理なくゆっくりとしたエクササイズなので運動が苦手でも大丈夫。  
ぜひこの機会にピラティスを体験してみましょう。

## 来場記念

お子様の手型・  
足型カードの  
製作をします。

## ピラティスの嬉しい効果

骨盤の調整・お腹ひきしめ  
体力の回復・スタイルアップ  
体型姿勢の改善・ストレス解消  
体の不調改善



日時 5月16日（火曜日）

10:30~11:30



場所 岡山市ウェルポートなださき2階 なだっこひろま

対象 首が座った生後3ヶ月~1歳未満(5/16時点)の乳児と母親

定員 親子15組 対象外のお子様（兄弟等）は一緒にご入室できません。

締切日 5月6日（土）

## 講師紹介

Jun 先生

PLUS BODY ピラティス・  
ペルヴィス®インストラクター  
b-i style ペルヴィス®認定  
インストラクター  
マタニティーエキスパート講師



こちらのイベントは5/30開講予定の講座の体験会です。

同講座は5/30から毎週火曜日（全8回）  
10:30~11:45に実施します。体験会  
の中では講座についてのガイダンスや質問  
等も承ります。

是非お気軽にご参加ください。

お申込み方法・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
- ⑥ お子様氏名(ふりがな)
- ⑦ お子様生年月日



## 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 受講の可否については、締め切り後、全員に案内文を郵送いたします。5月11日が過ぎても届かない場合は、お手数ですが、講座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、講座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。



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）

講座名	ママとベビーのためのピラティス 無料体験		岡山市ウェルポートなださき FAX (086) 363-5011	
	申込日	年	月	日
ふりがな	年齢	〒		
氏名				
ふりがな	住所			
お子様の氏名	年 月 日生			
TEL	FAX			