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
高齢者支援事業

R8.12

元気ボディづくり
～かんたんピラティス
＆
エアロビクス～

※６５歳以上優先

シンプルなピラティスで体幹を整えてから、
かんたんなエアロビクスで心地よく脂肪燃焼します。
痛みのない元気な身体づくりを目指しましょう。

日程　令和９年１月２０日～令和９年３月１０日
１月２０，２７日　２月３，１０，１７日
３月３，１０日　（水曜日・全７回）

時間　１０:００～１１:１５

受講料　５，７４０円　（初回全納）

場所　岡山市ウェルポートなださき
２階なだっこひろま

締切日　１月６日（水）必着

定員　１５名



講師　PLUS　BODY インストラクター
michiko先生

お申し込み方法・お問い合わせ先は
チラシ裏面をご覧ください。

お申し込み方法

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
・WEBフォーム

元気ボディづくりの
申込フォームはこちら→

ご記入いただくこと

①講座名　②氏名（ふりがな）
③年齢　④郵便番号・住所
⑤電話番号　⑥メールアドレス

お申し込み・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

講座・イベント情報は
HPをご覧ください

〒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



お申し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せください。
③FAX、Eメールでのお申込みの場合、折り返し受信した旨をご連絡いたします。２～３日経過しても連絡がない場合は、お電話でお問い合わせください。
④各講座締切日以降、受講の可否をハガキでご連絡いたします。なお、EメールおよびWEBで申し込みをされた方にはメールにてご連絡いたします。受講日の3日前になってもお知らせが届かない場合は、お手数ですがご連絡ください。
⑤講座の日程は変更になる場合がありますので、あらかじめご了承ください。
⑥受講決定後、初回参加時に受講料を全額納付していただきます。
⑦納付された受講料は、原則として返金できませんので、予めご了承ください。ただし、長期入院等、やむをえない事情があると認められる場合は、この限りではありません。
⑧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。
⑨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。
⑩本講座では、メディカルチェック（医学的な健康診断）は実施しておりません。
⑪体調及び健康管理は自己責任のもとご参加ください。
⑫現在治療中の病気またはケガがある場合は、あらかじめ医師に相談のうえ、ご参加ください。
※上記内容をご確認、同意のうえ、お申込みください。

講座申込書（FAXや来館でのお申し込みにご使用ください。）

講座名	元気ボディづくり ～かんたんピラティス＆エアロビクス～		申込日	令和　年　月　日
ふりがな		年齢	電話番号	
氏名				
住所	〒		メール アドレス	
ときめきプラザ会員（生涯学習割引券）を使用する方は〇をしてください。			する　・　しない	