

★参加者募集中★

「テトックスヨガ」

日時：3月8日(日) **短期講座**
13:30~15:00

講師：時光 智子 さん (ヨガインストラクター)
定員：8人 (小学生以下は保護者同伴で)
締切：3月7日(土)
内容：ゆったりとしたヨガ教室です。
冬にたまった老廃物を排出し、
元気な春を迎えましょう。

受講料：200円

持参物：飲み物

材料費：なし

※動きやすい格好でお越しください。



「アロマリップ作り」

日時：3月22日(日) **短期講座**
13:30~15:30

講師：岡本 美夏 さん
定員：15人 (小学生以下は保護者同伴で)
締切：3月15日(日)
内容：好きなアロマで
リップまたは色つき
ルーージュを作ります。

受講料：200円 持参物：飲み物

材料費：800円~2,000円程度

※(1本あたり)

リップ800円、ルーージュ2,000円



フラガ三友をお気軽にご利用ください

※営利目的、政治、宗教活動等のご利用はできません

大会議室



中会議室



＜お部屋予約の手順＞

3ヶ月前から
お部屋の予約
ができます
(先着順)

お電話か窓口で希
望日時空き状況
をご確認下さい

図書室



調理室



1階の窓口で
使用許可申請書
をご記入下さい
(利用当日でも可)

予約完了

和室



スカイウェル



←【スカイウェル】交流の高圧電界で身体を包み、健康を維持する医療機器です。頭痛、肩こり、不眠症、慢性便秘などを緩和する効果があります。(1回20分/予約不要)
※持病をお持ちの方や体調その他に不安のある方は、予めご自身の担当医へご相談ください



無料法律相談

金銭
のコト

親族
のコト

不動産
のコト

相続
のコト

日時：5月7日(木) 13:00~15:15頃

相談員：弁護士(岡山弁護士会所属)

内容：交通事故、金銭貸借、不動産、相続など
法律に関する個人相談

定員：4人(1人30分程度)

※予約制です(先着順) ※秘密は厳守します

※予約時にご希望の時間帯をお知らせください(希望通りにお取り
できない場合もあります) **5月1日~7日は憲法週間です**



お問い合わせ・お申し込みは

TEL: 086-254-1992



岡山市福祉交流プラザ三友

岡山市北区岩井 2-4-1

【開館時間】月~土 9:30~21:00

日曜日 9:30~17:00

【休館日】火曜日、年末年始

※状況により臨時休館する場合がございます

ゆずりあい したらにここにこ いいえがお

令和7年度 人権啓発標語 優秀作品 小学2年

