

# 21 元気教室



いつまでも笑顔で！いつまでも元気で！

生きがいあるひとときを共に過ごしましょう。

☆ 内 容： OKAYAMA 市民体操  
あっ晴れ！もも太郎体操  
脳トレ 他

☆ 場 所： 御南西公民館 第1・2講座室

☆ 対象者： おおむね65歳以上

☆ 参加料： 無料

☆ 服 装： 運動できる靴  
動きやすい服装でお越しください。

☆ 持ってくるもの： 水筒、筆記用具

申込み：岡山市立御南西公民館

岡山市北区田中 157-110

電話・FAX 086-244-1855

月	すべて火曜日 13～15時
4月	7・14・21日
5月	12・19日
6月	2・9・16日
7月	7・14・21日
8月	4・18日
9月	1・8・15日
10月	6・13・20日
11月	10・17日
12月	1・8・15日
1月	5・12・19日
2月	2・9日
3月	2・9・16日

令和8年度「21元気教室」申込書

No. \_\_\_\_\_

ふりがな

氏 名

(性別) \_\_\_\_\_

住 所 岡山市 区

電話番号

—

緊急連絡先（電話番号）

—

続柄（ ）

ご記入いただいた個人情報は、この講座以外に使用しません。