



参加者を募集しています

※定員になり次第、募集は終了いたします。 ※悪天候等によりイベント等が中止または変更になる場合がございます。ご不便をおかけしますが、事前にご確認をお願いします。

アロマでセルフマッサージ

座ったままでできるセルフマッサージの方法を教わります。アロマオイルを使って顔まわりや肩、手などに優しく触れると身体が温まり、首コリや肩コリの解消が期待できます。



日時：3月10日(日)

短期講座

13:30~15:30

講師：時光 智子 さん(ヨガインストラクター)

定員：10人(小学生以下は保護者同伴で)

締切：3月3日(日)

受講料：200円、材料費：200円(アロマ代など)

持参物：鏡(なるべく顔全体が見えるもので自立するもの)
タオル、飲み物

気楽に健康体操

座っても立ってもできる人気の健康教室です。毎回ではなくお休みもOK!自分のペースで元気な身体を目指します。気持ちもリフレッシュできますよ。



日時：毎月第1・2・3(月)

定期講座

13:30~14:30

講師：上林 尚美 さん

受講料：200円(1回)

材料費：なし

持参物：タオル、上履き、飲み物

♪初回は無料体験ができます。動きやすい服装でお越しください♪

アロハフラ

「アロハ」はハワイの挨拶で「こんにちは」。初めての方も丁寧に指導します。楽しくフラダンスを踊りましょう。自然と笑顔があふれます。



日時：毎月第1・3(金)

定期講座

13:00~15:00

講師：岡本 美夏 さん

受講料：200円(1回)、材料費：800円(1回)

持参物：タオル、飲み物

♪初回は無料体験ができます。動きやすい服装でお越しください♪



何か困っていませんか?

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9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

1階にAEDを
設置しています

【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となる場合がございます

本当に 信じていいの そのうわさ

令和5年度 人権啓発標語 優秀作品 小学6年

