

女性に優しいインド健康法 アーユルヴェーダ 講座

インドの伝統的な健康法（アーユルヴェーダ）を生活に活かし、楽しみながらアンチエイジングをめざしませんか？老化や疲労、免疫力の原理を知り、自分の体質に合った方法で、こころとからだのバランスをとりましょう。

日 程：10月2日～10月30日 毎週金曜日 全5回

会 場：クレオ大阪中央 (Osaka Metro 谷町線「四天王寺前夕陽ヶ丘」より徒歩約3分)

受講料：8,500円 (資料代込)

対 象：女性 定 員：20名 (応募者多数の場合は、抽選)

申込締切：9月21日(月) *締切後も定員に余裕があれば、申込を受付けます。

回	日にち	時 間	内 容
1	10/2	18:30 ～ 20:00	「アーユルヴェーダ」って何？
2	10//9		インドの医食同源
3	10/16		私の体質を知る
4	10/23		心の整え方
5	10/30		心と体の毒素アーマとデトックス



講 師 南 想子 (管理栄養士・アーユルヴェーダセラピスト)

大学卒業後、大阪市立の施設に管理栄養士として就職。退職後、インドの病院に留学。Ayurveda retreat hospital においてアーユルヴェーダの 予防医学と栄養学を学び、国際認定資格を取得。帰国後に、日本人の生活習慣に沿った「インド式健康法」を考案して起業。現在、女性の健康支援をめざして各地で講座やインド薬膳料理教室等を開催している。

【開催にあたって】

新型コロナウイルス感染予防のため、参加者の方へ手洗いの推奨やマスクの着用、アルコール消毒薬の設置、会場の換気、プログラム内容の変更などの対策と配慮を行い開催いたします。また状況により延期、中止させていただく場合もございますので、ホームページ、facebook等でご確認くださいようご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

宣伝や勧誘、販売を目的とした参加は固くお断りします。報告があった場合は今後の参加をお断りすることがあります。

主 催：大阪市立男女共同参画センター中央館
指定管理者：大阪市男女共同参画推進事業体 (代表者)

大阪市男女いきいき財団
正式名称 (一財)大阪市男女共同参画のまち創生協会

ChanceChallenge CREO
チャンスみつかる はじまるチャレンジ



■クレオ大阪中央 FAX 06-6770-7705■

F A X 申 込 用 紙					
講座名	女性に優しいインド健康法 アーユルヴェーダ講座				
住所	〒 -				
氏名	ふりがな	性別	女性	年齢	歳
電話番号			FAX 番号		
受講動機				事業案内 不要の場合は○を してください	し 不要

申込方法

- ◎ホームページから、クレオ大阪ホームページ <http://creo-osaka.or.jp> 中央館「主催講座・イベント」から
- ◎FAX 上の表に【必要事項】を記入のうえ、FAX にてお申し込みください。※FAX 番号を必ずご記入ください。
FAX 1枚につき、1名・1講座の受付となります。
- ◎電話またはクレオ大阪中央窓口 受付時間は休館日を除く 9:30～21:30。

- 【必要事項】講座名、郵便番号、住所、氏名(ふりがな)、性別、年齢、電話番号、FAX 番号
- 応募多数の場合は抽選になります。(締切日以降全員にお知らせします。)
- 締切日を過ぎても定員に満たない場合は、開講を中止する場合があります。
- 応募者が一定数に達しない場合は、開講を中止する場合があります。
- 受講料は、開講日にお支払いいただけます。お支払いいただいた受講料の返金はできません。
- 今後クレオ大阪の各種案内などをお送りすることがあります。不要の場合は「事業案内不要」に○をしてください。

【お申込・お問合せ先】

クレオ大阪中央

(大阪市立男女共同参画センター中央館)
〒543-0002 大阪市天王寺区上汐 5-6-25
TEL 06-6770-7200 FAX 06-6770-7705

- Osaka Metro 谷町線「四天王寺前夕陽ヶ丘」駅下車
①・②号出口から北東へ徒歩約3分
(月曜日、祝日の翌日は休館ただし祝休日の場合は開館)



《個人情報の取扱いについて》

取得した個人情報は、クレオ大阪の指定管理者が、クレオ大阪で実施する事業に使用し、「大阪市個人情報保護条例」に基づき、適正に管理します。