



カラダとココロを整える 機能改善ヨガ

からだ本来の機能を引き出す機能改善ヨガ。さまざまなポーズを通して、今の身体の状態を知り、より良い状態に整えます。セルフコンディショニング(自分の身体は自分で整える)で、心身の健康をめざしませんか。

初めての方でも【無理なく心地よく】ご参加いただけます！

* *動きやすい服装でご参加ください。持ち物：ヨガマットまたはバスタオル* *

* 日 程	土曜 朝クラス	10/10、11/14、12/12	土曜日
		11時～12時	全3回
	金曜 昼クラス	10/16、11/27、12/18	金曜日
		15時～16時	全3回

※土曜・金曜クラスの振替はできません。

* 会 場 クレオ大阪中央

* 対 象 女性 * 受講料 各クラス 3,500 円

* 定 員 各クラス 15 名 (応募者多数の場合は、抽選)

* 一時保育 あり(1歳～就学前)要申込 1歳～2歳 800円/回 3歳～就学前 500円/回

* 申込締切 土曜クラス 9/30(水) 金曜クラス 10/6(火)

* 締切後も定員に余裕があれば申込を受付けます。



講師：橘 千鶴 (NPO 法人 いきいきのびのび健康づくり協会 理事)

薬の専門学校を卒業後、病気になる前の予防が大切だと気づき、21歳の時に健康づくりのための運動指導をスタート。2005年から現職の理事として、養成やセミナーなどの企画・運営を行う。運動指導歴30年の経験を活かして、健康指導や指導者育成を行うほか、産業カウンセラーとして企業でのメンタルヘルスセミナーを開催するなど、健康づくりのための活動を幅広く展開中。



【開催にあたって】

新型コロナウイルス感染予防のため、参加者の方への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
チャンスみつける はじまるチャレンジ

F A X 申 込 用 紙					
講座名	カラダとココロを整える 機能改善ヨガ				希望のクラスにチェックを入れてください。 <input type="checkbox"/> 土曜 朝クラス <input type="checkbox"/> 金曜 昼クラス
住所	〒 -				
名前	ふりがな	性別	年齢	歳	
電話番号	() -	FAX 番号	() -		
一時保育 (1歳~就学前) いずれかに○	あり・なし	子どものな まえ	ひらがなでお願いします。 西暦 20 年 月生まれ(歳 か月)	性別	
連絡・通信欄 (受講動機など)				事業案内	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://www.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。
- ◎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。(返信方法はFAX かはがき)
- 【必要事項】 講座名、郵便番号、住所、名前(ふりがな)、年齢、電話番号、FAX 番号
- 一時保育(1歳~就学前、1歳~2歳 800円/3歳~就学前 500円)
希望の方は子どもの名前(ひらがなで)、生年月(西暦〇年〇月生まれ)、性別をご記入ください。
天王寺区子育てスタート応援券(500円/回)が使用できます。
- 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、申し込みを受け付けていますのでお問い合わせください。
- 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、開講日にお支払いただきます。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」とご記入ください。

【お申込み・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
 TEL 06-6770-7200 FAX 06-6770-7705
 〒543-0002 大阪市天王寺区上汐 5-6-25
 (月曜日、祝日の翌日は休館ただし祝休日の場合は開館)
 (年末年始の休館日は12/29~1/3)

■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



《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。