



女性対象  
～リンパの流れを整える～

# 快眠ヨガ

最近眠れていますか？

日本人の5人に1人が不眠症といわれている時代です。

質の良い眠りをとるために、固まった筋肉をほぐして  
リンパの流れを整え、心と身体をリラックスしましょう。

不眠症や心のバランスを崩しがちな方、疲労感が常にある方にも最適です。

日 時：平成 29 年 5 月 23 日～7 月 11 日

毎週火曜日【全 8 回】

19:00～20:00

対 象：女性

受講料：8,000 円

定 員：20 名（事前申込・先着順）

場 所：クレオ大阪東

講 師：ママナ 愛

〔アロマリラクゼーションセラピスト  
心理カウンセラー〕

持ち物：ヨガマットまたはバスタオル

お問合せ・お申込み TEL 06-6965-1200

FAX 06-6965-1500

心と身体を  
リラックス...



お申し込みは  
こちらから！

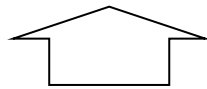
●申込方法は裏面をご覧ください●

主 催：大阪市立男女共同参画センター東部館

指定管理者：大阪市男女共同参画推進事業体（東）（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<sup>o</sup>CREO  
チャンスみつける はじまるチャレンジ



◆クレオ大阪東 FAX 06-6965-1500 ◆

<b>F A X 申 込 用 紙</b>					
講座名	<b>快眠ヨガ ～リンパの流れを整える～</b>				
住所	〒            ー				
氏名	ふりがな	性別	女性	年齢	歳
電話番号	(       )            ー	FAX 番号	(       )            ー		
				事業案内 (不要の場合は○)	不要

**【申込方法】**

- ◎電話または来館 受付時間は休館日を除く 9:30～21:30。
- ◎FAX 上の枠内に【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。
- ◎ホームページ クレオ大阪東 HP<http://www.creo-osaka.or.jp/east>「主催講座・イベント」から
- ※ 先着順にて受付いたします。
- ※ 受付開始日は 9:30 以降に送信してください。9:30 以前の着信は無効となります。
- ※ 受講料は講座初日にお支払いください。一度お支払いいただいた受講料は返金できません。
- ※ 体験は 1 回のみ可能です。体験料は 1,050 円です。

※最低開講人数に達しない場合は開講を中止する場合がございます。

**〈お申込み・お問合せ先〉**  
**クレオ大阪東**  
**(大阪市立男女共同参画センター東部館)**  
 〒536-0014 大阪市城東区鳴野西 2-1-21  
 TEL : 06-6965-1200  
 FAX : 06-6965-1500  
 休館日 : 月曜日、祝日の翌日 (ただし祝休日の場合は開館)、  
 年末年始 (12/29~1/3)  
 最寄駅 : JR環状線・東西線・学研都市線「京橋」駅下車、  
 南口から南へ 600m (徒歩約 7分)  
 地下鉄長堀鶴見緑地線「大阪ビジネスパーク」駅下車、  
 ④番出口から東へ 700m (徒歩約 9分)  
 京阪「京橋」駅下車、中央口から南へ 850m (徒歩約 11分)

