

申込先着順

令和6年度 クレオ大阪子育て館  
こころとからだの健康支援講座

# ハッピーバレエ ストレッチ（秋・朝）

～イスを使って健康づくり～

バレエの名曲と共に、イスを使ってバレエの要素を取り入れたストレッチです。  
無理なく安心できる運動で、80代までの元気なからだづくりにつなげましょう。



## 火曜日 朝クラス

日程 10月22日・29日  
11月12日・19日・26日  
12月3日・10日

(予備日 12月17日 ※上記日程で開催できなかった場合の代替日)

全7回 火曜日

時間 10:30～11:30

講師 Mariさん  
(ハッピーバレエストレッチ講師)

＜講師紹介＞

15歳からバレエを始め、大学にて舞踏教育学について学び、卒業後には大学院でバレエ教育に関する研究を実施。2020年ハッピーバレエストレッチ講師資格取得。大阪の大学にて身体活動（バレエを基本にしたエクササイズ）も教えている。

持ち物 飲み物、タオル（汗拭き用）、  
靴下（あれば5本指靴下またはバレエ用シューズ）  
※動きやすい服装でお越しください。  
(更衣室あり)

受講料 9,800円

定員 20名（先着申込順）

対象 女性

\*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子育て活動支援館

指定管理者：大阪市男女共同参画推進事業体（北）

代表者：

一般財団法人  
大阪男女いきいき財団