

- ・各講座 1 回のみ
- ・体験後、全回受講申し込み OK!

クレオ大阪西で、 体験受講しませんか？



暖かな春がやってきました！クレオ大阪西で、新しいことはじめませんか。

水曜日

10:30 ~ 12:00

からだスッキリ気功 第1クール

～カラダとココロの調和をめざして～

第1クール最終
開催日 7月2日

気功
第1クール
申込QR



からだスッキリ気功 第2クール

～カラダとココロの調和をめざして～

第2クール最終
開催日 9月24日

気功
第2クール
申込QR



体をほぐし、呼吸もゆったり、心静かに。
様々な動きで気血の巡りをよくし心身の
調和をはかり、からだもココロもスッキリと
させていきましょう！

※動きやすい服装でご参加ください

※開催期間にご注意ください！

第1クール：4月16日～7月2日

第2クール：7月16日～9月24日



火曜日

10:00 ~ 11:30

最終開催日 7月15日

アンニョンハセヨ、韓国語

はじめませんか。中級クラス

～さらなるステップアップに～

K-POP・韓流ドラマにハマっている
韓国文化・料理・旅行・コスメをもっと
知りたい…などきっかけはなんでも OK！
韓国語を使って新たな世界をひろげませんか？



韓国語



体験受講料
1,300円

水曜日

10:00 ~ 12:00

最終開催日 7月16日

大人のたしなみ書道

～たのしく書いてキャリアアップ～

書道を通じて、整った美しい字が書ける
ようになります。また、書道と向き合うこと
で、仕事や家事、子育てなどからくる
ストレスの解消も図ります。



書道



体験受講料
1,500円

木曜日

19:00 ~ 20:30

最終開催日 7月31日

アカペラで歌う

世界のポピュラーソング

～楽しく歌ってカラダとココロ元気に～

洋画の主題歌・ミュージカルやジャズ
ナンバー・ポップスの名曲等を講師が原語
の発音らしく歌えるよう丁寧に指導します。
伴奏に頼らない声のみのハーモニーを体験
しましょう。



アカペラ



体験受講料
1,500円

木曜日

13:30 ~ 15:00

最終開催日 7月31日

いきいき☆

ボイストレーニング

～声を出して心身のバランスをととのえる～

ストレッチで体をほぐし、呼吸法や滑舌
トレーニングで声を整ってから簡単な歌
の練習をおこないます。表情筋を
たっぷり動かしてイキイキ笑顔作りにも！



ボイス



体験受講料
1,400円

申込方法

●インターネット：各 QR コードからお申し込みください。

●窓口または電話：電話番号 06-6460-7800

受付時間 9:00 ~ 21:30 ※休館日を除く

〒554-0012 大阪市此花区西九条 6-1-20

クレオ大阪西（大阪市立男女共同参画センター西部館）

TEL: 06-6460-7800 FAX: 06-6460-9630

休館日：月曜日（ただし月曜日が祝休日の場合は開館し、その翌日が休館）



主催：大阪市立男女共同参画センター西部館 指定管理者：大阪市男女共同参画推進事業体（代表者 取得した個人情報、本事業のみに使用し「個人情報保護法」に基づき適切に管理します。）



大阪男女いきいき財団