

受講無料
一時保育無料
(3か月～小学3年生)

産後・子育てママの セルフメンテナンス ～未来のためにも自分をいたわる～



育児に追われて、自分のことはいつも後回し…そんなママのための90分。
「香り」と「呼吸」で心をほぐし、椅子ヨガで体をゆるめます。
仲間と一緒にホッペを語る時間で、“わたし”に還る、静かなごほうびを。
子どもとの未来のためにも、まずは自分を大切にすることからはじめてみませんか？

日程 ① 8月28日(木) 締切 8/18(月)
② 9月10日(水) 締切 8/31(日)

※①②は同じ内容です。申込多数の場合は締切後抽選。



椅子ヨガ イメージ

時間 10時30分～12時

会場 クレオ大阪子育て館

(Osaka Metro 堺筋線・谷町線、阪急千里線「天神橋筋六丁目」駅③号出口から連絡)

講師 はせ なつみ さん (unirano 代表 ヨガ講師 呼吸セラピスト)

◆講師プロフィール◆

長谷奈津見(はせ なつみ) 呼吸セラピスト・ヨガ講師として活動中。
香りと呼吸を使った自律神経ケアで、産後ママから高齢者まで幅広い
世代に寄り添うセッションを実施。

“今の自分”を大切にしている時間を各地で届けている。
妊産婦ケア推進プロジェクト「ママにいいこと」代表。



対象 子育て中の女性 ※セミナー会場へのお子さんの入室はできません

定員 各20名(事前申込・多数抽選)

申込方法 窓口・電話・FAX・HP(講座申込システム)より ※詳細は裏面をご覧ください



クレオ大阪
子育て館
ホームページ

【申込方法】

ホームページ	クレオ大阪子育て館ホームページの「セミナー・講座に参加する」から。または下記 QR コード「講座申込システム」からも検索できます。
電話またはクレオ大阪子育て館窓口	06-6354-0106【必要事項】をお伝えください。開館時間（平日 10 時～21 時、土・日・祝日 10 時～17 時）にお申込みください。

- 応募多数の場合は抽選になります。締切日以降、全員に受講の可否を通知します。
- 【必要事項】 講座・セミナー名、名前(ふりがな)、年齢、郵便番号、住所、電話番号、（FAX でお申込の方は FAX 番号）
- 一時保育(3 か月～小学 3 年生)を希望する場合は、申込時にこどもの名前(ひらがな)、性別、生年月(西暦〇年〇月生まれ)をお知らせください。保育料は無料です。



クレオ大阪 講座申込システム
(講座名を入力してください)

【開催場所・お問合せ】

クレオ大阪子育て館

(大阪市立男女共同参画センター子育て活動支援館)

住所：〒530-0041 大阪市北区天神橋 6-4-20(7 階)

電話：06-6354-0106 FAX：06-6354-0277

URL：<https://www.creo-osaka.or.jp/north/>

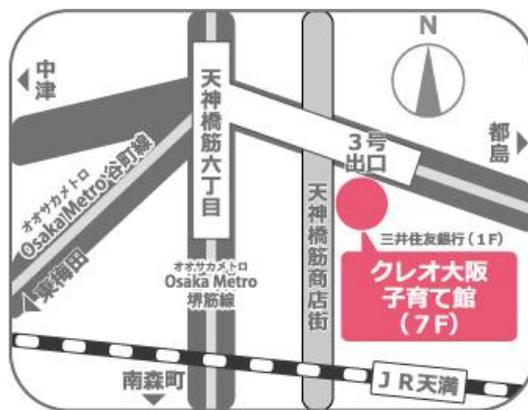
開館時間：平日 10 時～21 時

土・日・祝日 10 時～17 時

休館日：年末年始(12/29～1/3)

【交通のご案内】

- ◆ Osaka Metro 堺筋線・谷町線、阪急千里線「天神橋筋六丁目」駅下車③号出口から連絡
- ◆ JR 大阪環状線「天満」駅下車、北へ徒歩約 10 分



【個人情報の取り扱いについて】

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、個人情報保護法に当たって、適正に管理します。

子育て相談

電話相談
面接相談予約

06-6354-4152
平日10:00～21:00 土・日・祝10:00～17:00

※メールによる相談も行っています

／ クレオ大阪子育て館 SNS 更新中! ／

Instagram



KOSODATE_CREO106

X (旧 Twitter)

