

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”に戻る、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？

令和8年

日程 ① 8月27日(木) 締切 8/17(月)
② 9月7日(月) 締切 8/28(金)

※①②は同じ内容です。申込多数の場合は締切後抽選。

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)



昨年の様子



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○年○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】

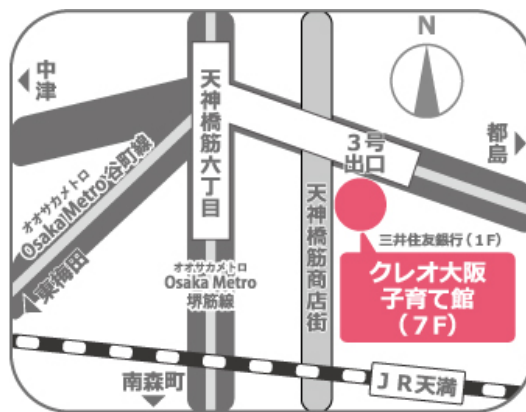
クレオ大阪子育て館

(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本事業の事務のために使用し「個人情報保護法」に基づき適正に管理します。

子育て相談

電話相談 **06-6354-4152**

面接相談予約 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



KOS004TE_CRE0106

X (旧 Twitter)

