



カラダとココロを整える

機能改善ヨガ



からだ本来の機能を引き出す機能改善ヨガ。さまざまなポーズを通して、今の身体の状態を知り、より良い状態に整えます。セルフコンディショニング(自分の身体は自分で整える)で、心身の健康をめざしませんか。

初めての方でも【無理なく心地よく】ご参加いただけます☆

日時 ①10/10 ②11/14 ③12/12 土曜日 10時~10時45分
④10/16 ⑤11/27 ⑥12/18 金曜日 14時~14時45分

*連続講座ではありません。(各回ごとの申込) *日にちの振替はできません。

会場 オンラインミーティングシステム(ZOOM)での講座となります
*パソコン、スマートフォン、タブレット等でご自宅からご参加ください

対象 女性 定員 各回15名 (応募者多数の場合は、抽選)

受講料 1回1,000円 *入金締切日までに口座振込か窓口にてお支払いください

申込方法 ホームページからメールのみ *各回ごとの申込になります

申込締切 ①9/26 ②10/31 ③11/28 ④10/2 ⑤11/13 ⑥12/4



講師：橋 千鶴 (NPO 法人 いきいきのびのび健康づくり協会 理事)

薬の専門学校を卒業後、病気になる前の予防が大切だと気づき、21歳の時に運動指導をスタート。2005年からNPO法人いきいきのびのび健康づくり協会の理事として、養成やセミナーなどの企画・運営を行う。運動指導歴30年の経験を活かして、健康指導や指導者育成を行うほか、産業カウンセラーとして企業でのメンタルヘルスセミナーを開催。2017年から音楽を使った高齢者の認知症予防や子供の脳育に取り組むなど、健康づくりのための活動を幅広く行っている。



申込から受講までの流れ

1. **受付は、ホームページからメールのみ**となります。
必要事項を入力の上、申込締切日までにお申し込みください。
お申し込み後、自動返信メールが届きます。
2. 申込締切日後、当落のメールをお送りします。
申込締切後に申込者が最低開講人数に達しない場合は講座は中止となりますので、あらかじめご了承ください。
当選の方には「参加確定メール」が、creo-chuou@danjo.osaka.jp から届きます。
当選の方には、振込依頼先をお送りします。
受講料は入金締切日まで、口座振込またはクレオ大阪中央の窓口でお支払いください。
口座振込の場合、振込手数料はご負担願います。
申込締切日から3日経っても当落メールが届かない場合は、お手数ですがご連絡下さい。
3. 受講料の入金確認後に、「受講案内メール」をお送りいたします。
開催3日前朝になっても受講案内メールが届かない場合は、お手数ですがご連絡ください。
4. 一度振り込まれた受講料はご返金いたしかねますので、あらかじめご了承ください。

注意

- ・受講する際のインターネット接続費用、通信費用等は、受講者にてご負担ください。
- ・参加者の端末（PC、スマートフォン等）環境やインターネット通信状況によっては、本講座にご参加いただけない場合や、接続が不安定（映像や音声乱れや遅延等）になる場合がございます。
この場合、主催者では一切の責任を負かねますので、あらかじめ受講環境をご確認くださいようお願いいたします。

【お問合せ先】

クレオ大阪中央

（大阪市立男女共同参画センター中央館）

〒543-0002 大阪市天王寺区上汐 5-6-25

TEL : 06-6770-7200 Fax : 06-6770-7705

（月曜日、祝日の翌日は休館、ただし祝休日の場合は開館）