



## インド式健康法

# アーユルヴェーダと アロマ瞑想



アロマセラピーや瞑想を生んだインド伝統医学アーユルヴェーダを  
日常の健康に活用してみませんか？

毎回セミナーの最後は、アロマの香りを変えて瞑想も行います。

日 時：1月29日・2月19日・3月5日

各金曜日 全3回

18時30分～20時00分

対 象：女性

講 師：南 想子（管理栄養士・アーユルヴェーダセラピスト）

定 員：25名（申込先着順）

受講料：4,500円


◆申込方法は裏面をご覧ください。

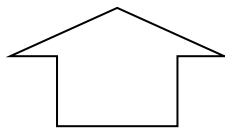
日 程	時 間	内 容
1	1/29	18:30 アーユルヴェーダの基礎知識
2	2/19	～ 自分と向き合うマインドフルネス
3	3/5	20:00 自己回復を高める癒しライフ

### 【開催にあたって】

新型コロナウイルス感染予防のため、参加者の方への手洗いの推奨やアルコール消毒薬の設置、会場の換気、プログラム内容の変更などの対策と配慮を行い開催いたします。また、状況により延期、中止させていただく場合もございますので、ホームページ等でご確認くださいませよう、ご理解とご協力をどうぞよろしくお願いいたします。

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： **大阪市男女いきいき財団**  
正式名称（一財）大阪市男女共同参画のまち創生協会



◆ クレオ大阪子育て館 FAX 06-6354-0277 ◆

# F A X 申 込 用 紙

催し名	<b>アーユルヴェーダとアロマ瞑想</b> 1月29日～3月5日 各金曜日 全3回				
住所	〒 ー				
名前	ふりがな	性別	女	年齢	歳
電話番号	( ) ー	FAX 番号	( ) ー		
事業案内 不要の場合は○をしてください	不要				

## 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 <http://www.creo-osaka.or.jp/north/>

子育て館「セミナー・講座」から

子育て館ホームページ QR コード

◎FAX 上の表の【必要事項】を記入のうえ、FAXにてお申し込みください。※FAX番号を必ずご記入ください。

♥電話またはクレオ大阪子育て館窓口♥ 開館時間内にお申し込みください。

♡【必要事項】郵便番号、住所、名前（ふりがな）、年齢、電話番号、FAX番号

♡申込先着順です。

♡今後クレオ大阪の各種案内などをお送りすることがあります。事業案内不要の場合は「不要」に○をしてください。

### 【お申込・お問合せ先】

## 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)

〒530-0041 大阪市北区天神橋 6-4-20

電話：06-6354-0106 FAX：06-6354-0277

URL：<http://www.creo-osaka.or.jp>

開館時間：平日 10時～21時

土日祝日 10時～17時

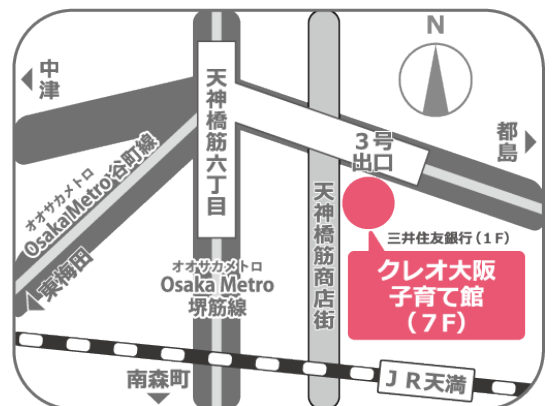
《年末年始(12/29～1/3)は休館》

### 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番出口から連絡

◇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、「大阪市個人情報保護条例」に基づき、適正に管理します。