

クレオ大阪南



の講座

春ははじまりの季節！冬の間硬くなった体をヨガなどで、ゆっくりほぐしませんか？
新しい講座もスタートします。ぜひチャレンジしてみてください。

- ・リンパマッサージヨガ ・ ゆったりハワイアンフラ ・ ストレッチヨガ・
- ・ 英語でおしゃべりしませんか？ ・ ハーブスチームヨガ ・ タイ式ヨガ
- NEW!!** ・ボイストレーニングヨガ
- NEW!!** ・手作りパン講座 **NEW!!** ・スペシャルティコーヒー講座



おうち de カフェをはじめよう① 手作りパン講座

地域の憩いの場となるカフェ開業をめざす方を応援します。具体的な技術としてパン作りを学びませんか？講師の開業体験も参考になりますよ☆

日 時 5月14日(日)・6月9日(金)・7月9日(日)
10:00~13:30(全3回)

対 象 どなたでも

定 員 25名(申込先着順)

受講料 3,000円(別途教材費 1,500円)

講 師 学び舎パン屋「あかねこ」 岡本 織華さん



おうち de カフェをはじめよう② スペシャルティ・コーヒー講座

地域の憩いの場となるカフェ開業をめざす方を応援します。具体的な技術としてスペシャルティコーヒーの淹れ方を学びませんか？講師の開業体験も参考になりますよ☆

日 時 5月24日・6月21日・7月26日(全3回)
14:00~16:00 (各水曜日)

対 象 どなたでも

定 員 25名(申込先着順)

受講料 3,000円(別途教材費 1,500円)

講 師 珈琲豆専門店「やぶ珈琲」代表 藪内 宏明さん



免疫力 UP で健康維持 リンパマッサージヨガ

リンパの流れを整え心と身体をリラックスさせるヨガです。代謝を上げ体幹が鍛えられるので健康維持につながります。

日 時...4月8日～7月22日
第2・4土曜日 (全8回)
15:45～16:45

実施日... ①4/8 ②4/22 ③5/13 ④5/27
⑤6/10 ⑥6/24 ⑦7/8 ⑧7/22

受講料...6,400 円

対象...女性

定員...25 名(申込先着順)

講師...セントラルスポーツ(株)インストラクター
清水 由起子さん



運動不足解消！ ゆったりハワイアンフラ

リズムに合わせてゆったりと踊るため誰でも踊ることが出来ます。たえず体を動かすため、運動量が多く健康維持も期待できますよ☆

日 時...4月14日～8月4日
各金曜日 (全 11 回)
10:30～12:00

実施日... ①4/14 ②4/21 ③5/12 ④5/19
⑤6/2 ⑥6/9 ⑦6/16 ⑧7/7
⑨7/14 ⑩7/21 ⑪8/4

休講日...5/5・6/30

受講料...8,800 円

対象...女性

定員... 25 名

(申込先着順)

講師...ハラウフラオメハナ専任インストラクター
辻石 千智さん



からだを整える ストレッチヨガ

体をほぐすストレッチで筋肉への意識を高め、呼吸法から自身の体と向き合う時間を持つことができます。首や肩のこりなどに効果あり！

日 時...4月18日～7月25日
毎週火曜日 (全14回)
10:00～11:30

休講日...7/18

受講料...16,800円

対象...女性

定員...30 名(申込先着順)

講師...**(株)ストレッチスタジオ**
ストレッチヨガ研究会
認定インストラクター北川 知愛さん



こころとからだのメンテナンス ハーブスチームヨガ

ハーブの香りの中でタイ式ヨガのポーズをとることで、女性特有の体の悩みを解消しませんか？

日 時...4月20日～7月20日
毎週木曜日 (全13回)
19:00～20:00

休講日...5/4

対象...女性

定員... 20 名(申込先着順)

受講料...10,400 円(別途教材費 2,600 円)

講師...スタジオ&マッサージ RIRA
専任インストラクター藤本 多津子さん



NEW!!

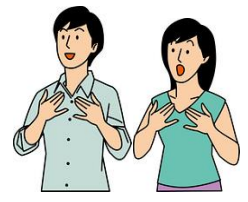
**自信も体力も UP!
ボイストレーニングヨガ**

通常のボイストレーニングのほかに、ヨガでインナーマッスルを鍛え、声をしっかり出せる体をつくることができます。呼吸法でリラックス効果が得られ、歌うことで脳の活性化も期待できます。

日 時...5月19日～7月21日
各金曜日 (全6回)
13:30～14:30

実施日...①5/19 ②6/2 ③6/16 ④6/30
⑤7/7 ⑥7/21

受講料...4,800 円
対 象...どなたでも
定 員...25 名
(申込先着順)
講 師...Uprise ボイストレーナー
松本 友紀さん



**からだところに向き合う時間
タイ式ヨガ**

基本的なヨガを一緒に始めませんか？足腰を少しずつ鍛えることができますよ☆

日 時...5月20日～8月19日
第1・3・5土曜日 (全8回)
14:00～15:00

実施日...①5/20 ②6/3 ③6/17 ④7/1
⑤7/15 ⑥7/29 ⑦8/5 ⑧8/19

休講日...5/5 ・ 6/30

受講料...6,400 円
対 象...女性
定 員...20 名(申込先着順)
講 師...スタジオ&マッサージ RIRA 専任
インストラクター田中 香さん



<女性の能力発揮・就業支援事業>

**自分プレゼンカ UP↑
英語でおしゃべりしませんか？**

文法にとらわれず、英語でおしゃべりを楽しみながら日常英会話のポキャブラリーを増やしませんか？自信がつかますよ☆

日 時...4月19日～8月2日
毎週水曜日 (全13回)
10:00～12:00

休講日...5/3 ・6/7 ・6/14

受講料...16,900 円
対 象...どなたでも
定 員...30 名(申込先着順)
講 師...英会話講師トーマス・C・カンサさん
一時保育...あり(1歳～就学前)【要申込・締切 4/9】



保育料:子ども1人あたり1回
1歳0ヶ月～2歳11ヶ月/800円、
3歳0ヶ月～就学前/500円

<クレオ大阪南 地域連携事業>

**なかよしキッチン (毎月1回)
からだにやさしい季節のししび**

地域で活動されてる皆さんに、料理づくりを教えてください。地域での世代間交流の機会にもなりますよ♪

日 時 : 4月15日(土) 11:00～13:00

<メニュー>・枝豆ませご飯・スペインオムレツ
・ベジタブルサラダ・オニオンスープ
・麩ラスク

対 象 : どなたでも(小学生以上参加可)
定 員 : 30 名(申込先着順)
受講料 : 無料(材料費1人1回あたり700円)
講 師 : 平野区食生活改善推進員協議会会長
片岡 正代さん

メニュー(予定)

5月20日 (土)	・彩りご飯・タンドリーチキン ・新キャベツのザワークラウト・きのこのスープ ・ヨーグルトゼリーのストロベリーがけ
6月17日 (土)	白ご飯・豆腐のハンバーグ・ころころ野菜のス ープ・ブロッコリーのサラダ・フルーツゼリー



FAX 申込用紙

お申込みの 講座名			
名 前	ふりがな	性別	年齢
			歳
住 所	(〒 -)		
電話番号	- -	ファックス	☐電話番号に同じ - -
一時保育※ (1歳～就学前)	☐ 希望します	子どもの なまえ	ひらがなでお願いします。
			20 年 月生まれ(歳 ヶ月)
			性別

【申込方法】

- ◆ホームページ クレオ大阪ホームページ(<http://www.creo-osaka.or.jp>) 南部館の「主催講座・イベント」からお申し込みいただけます。
- ◆ファックス この用紙に必要な事項を記入のうえお申込みください。
返信用のファックス番号を必ずご記入ください。 用紙1枚につき1名の受付となります。
- ◆電話または窓口 受付時間は 9:30～21:30 です(休館日を除く)

※ 一時保育 (1歳0ヶ月～3歳未満:800円/3歳0ヶ月～就学前:500円) **実施対象の講座に限ります。**
 保育人数には定員があります。希望の方は、一時保育申込締切日までにお申し込みください。
 子どもの名前(ひらがなで)、生年月(西暦〇年〇月生まれ)、性別をご記入ください。

※ 締切日を過ぎても定員に満たない場合は、申込みを受け付けていますのでお問い合わせください。
 また応募者が一定数に達しない場合は、開講を中止する場合があります。

【お申込・お問合せ】

クレオ大阪南(大阪市立男女共同参画センター南部館)

〒547-0026 大阪市平野区喜連西 6-2-33
 TEL 06-6705-1100 FAX 06-6705-1140
 休館日:月曜日(祝休日の場合を除く)、
 祝休日の翌日(日曜又は休日にあたる場合を除く)

《個人情報の取扱いについて》
 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。



■地下鉄谷町線「喜連瓜破」駅下車
 ①号出口から北西へ 徒歩約5分