



素敵
エイジング①

姿勢が良くなる! 背中ストレッチ

正しい姿勢を保つことで、若々しく見えるだけでなく、内臓機能が改善され、健康になれます。
このセミナーでは、身体の仕組みと自分の身体の状態を学び、姿勢を改善するストレッチを実践的に習得します。

7月28日(土) 13:00~14:30

参加無料

動きやすい服装
でお気軽にご参
加ください

対象

どなたでも

定員

40名(申込先着順)

講師

細谷 紀子さん(インストラクター)

持ち物

動きやすい服装、タオル、水分、ヨガマット(バスタオルでも可)
※ ストレッチをする時は、はだしになります。

会場

クレオ大阪南(平野区喜連西 6-2-33)

TEL: 06-6705-1100 FAX: 06-6705-1140

一時保育

あり(子ども1人1回あたり)

1歳0ヶ月~3歳未満/800円、3歳0ヶ月~就学前/500円

※ お申込みは、当館ホームページ・電話・FAX・または窓口へ



QRコードから
もお申込みで
きます

主 催：大阪市立男女共同参画センター南部館
指定管理者：大阪市男女共同参画推進事業体(南)(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)

F A X 申 込 書

クレオ大阪南



FAX: 06-6705-1140

セミナー名	素敵エイジング① 姿勢が良くなる！背中ストレッチ		7月28日(土)
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)

【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)
 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。

【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(祝休日を除く)・祝日の翌日(日曜日又は休日の場合を除く)



■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

《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。