

# 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28日・2月25日・3月11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 ◆

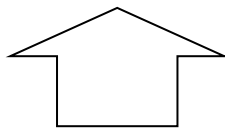
日程	時間	内容	
1	1/28	18:30	アーユルヴェーダの基礎知識
2	2/25	18:30	瞑想の歴史とアロマセラピー
3	3/11	20:00	心の内面と幸福感について

## 【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28日～3月11日 各金曜日 全3回				
住所	〒 ー				
名前	ふりがな	性別	女	年齢	歳代
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				子育て館ホームページ QR コード



## 申 込 方 法

- ◎ホームページ クレオ大阪ホームページ <https://www.creo-osaka.or.jp> から
- ◎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】

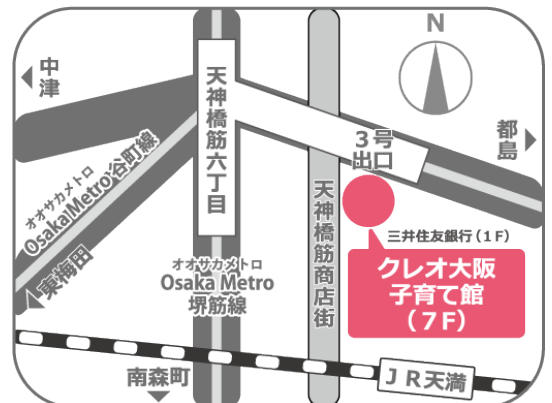
### クレオ大阪子育て館 (大阪市立男女共同参画センター子育て活動支援館)

〒530-0041 大阪市北区天神橋6-4-20  
 電話：06-6354-0106 FAX：06-6354-0277  
 URL：https://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。