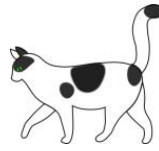


先着順受付



令和3年度 クレオ大阪子育て館
こころとからだの健康支援講座

正しい姿勢と歩き方

～骨盤を整えて元気に美しく！～

間違った姿勢で歩くと体に負担がかかります。整体ストレッチとともに「正しく歩く」ことを学び、骨盤のゆがみや姿勢を整えて、体の機能回復やシェイプアップを行ないます。ゆったりとしたテンポで行ないますので男女を問わず、幅広い年代の方にご参加いただけます。

❀ 日 時：2月25日・
3月4日・11日・18日・25日
全5回 各金曜日 午前10時30分～12時

❀ 対 象：どなたでも

❀ 講 師：朝比奈 優 (Studio Kiki インストラクター)

❀ 受講料：5,500円

❀ 定 員：25名(申込先着順)



♪受講者の感想(アンケートより)♪

姿勢の悪い所を知ることができた♪
歩くのが楽しくなりました♪
歩き方だけでなく、身体の事についても教えていただけ、
色々つなぎ合わせて考えられるようになった♪

◆申込方法は裏面をご覧ください◆

【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

F A X 申 込 用 紙

講座名	正しい姿勢と歩き方 2月25日～3月25日 各金曜日 全5回				
住所	〒 ー				
名前	ふりがな	性別		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			

申込方法

◎ホームページから クレオ大阪子育て館ホームページ <https://www.creo-osaka.or.jp/north/>

◎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）、性別、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/north/>

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

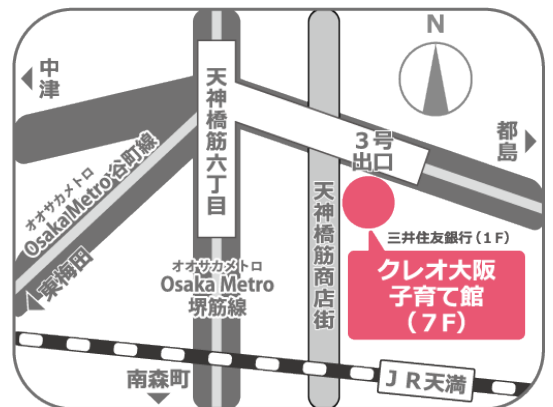
◇Osaka Metro 堺筋線・谷町線、阪急千里線

「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



子育て館ホームページ QRコード



《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。