

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：11月19日・26日・12月3日・  
1月14日・21日・28日・2月4日  
全7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：7,700円

❁定員：25名(申込先着順)



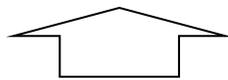
◆申込方法は裏面をご覧ください◆

【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



◆ クレオ大阪子育て館 FAX 06-6354-0277 ◆

# F A X 申 込 用 紙

|                        |                                   |        |       |    |    |
|------------------------|-----------------------------------|--------|-------|----|----|
| 講座名                    | 正しい姿勢と歩き方<br>11月19日～2月4日 各金曜日 全7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<br>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 クレオ大阪ホームページ <https://www.creo-osaka.or.jp>

◎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。



子育て館ホーム  
ページ QR コード

## 【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

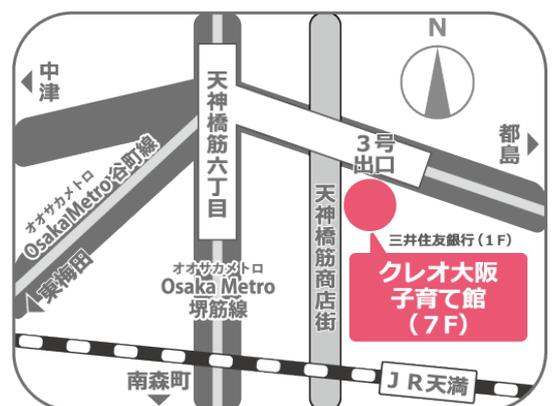
《年末年始(12/29～1/3)は休館》

### 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。