

親子で

バランスボール ミニエクササイズ



1歳または2歳のお子さんと一緒にバランスボールのミニエクササイズを楽しみませんか？運動不足、ストレス解消 etc.に最適です！



11月17日 (水曜日)

11:00~11:40

場 所: クレオ大阪南 ホール前ひろば

定 員: 1歳、2歳の子どもと保護者 5組

(申込先着順)

持ち物: タオル・水分・マスク

お子さんのお出かけセット・筆記用具

※バランスボールは講師が持参します

講師: 小園 裕美 さん

(バランスボールインストラクター)

出産後の不調をバランスボールで解消。現在はインストラクターとして活躍。3児の子育て真っ最中の母でもある。

会 場: **クレオ大阪南** (平野区喜連西 6-2-33)

※お子さんの安全確保は各自でお願いします。

※お申し込みの際に一緒に参加するお子さんの年齢をお知らせください。

※動きやすい服装でお越しください。(スカート、ストッキングは不向きです。)

※講座中は素足でおこないます

※ お申し込み方法は、裏面をごらんください。



QRコードからも
お申し込みできます

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



講座	親子でバランスボール ミニエクササイズ			11月17日(水)
名前	ふりがな	性別	年齢	
			歳代	
住所	市 区 までで結構です			
電話番号	-	FAX番号	-	
一緒に参加するお子さんの年齢 当てはまる方に○をしてください	1歳		2歳	

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>) 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)

【お申込・お問合せ先】

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(祝休日の場合は除く)

祝休日の翌日(月曜または休日にあたる場合を除く)



■Osaka Metro 谷町線「喜連瓜破」駅
下車①号出口から北西へ 徒歩約5分

※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、マスクの着用や手洗い、うがいの徹底をお願いします。

また、体調の悪い方はご参加をご遠慮ください。

当館では、アルコール消毒液の設置、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、ホームページなどでご確認くださいませよう、ご理解とご協力をよろしく願いいたします。

《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。