

からだを整える



中国の伝統医学を取り入れたレッスンです。「五臓六腑」(人間の内臓全体)とつながる気血が流れるルート経絡があり、レッスンではこの経絡に集中しストレッチ、ツボ刺激、ポーズなどで気血の流れを整えていきます。からだが硬い、運動が苦手な方でも無理なくご自身のペースで受けていただけます。

令和4年 **1月18日**～**3月15日**(毎週火曜日)

10:00～11:30 全9回

対象・定員：女性・若干名(申込先着順)

受講料：10,800円(税込) ※秋の講座からの補充募集になります



講師：北川 知愛さん(アンシー'sストレッチヨガ研究会認定講師)

～みなさまへのメッセージ～

レッスンを受けていただいたみなさまが心身ともに健康に過ごすお手伝いができれば、と思っています。

体験受講も
できますよ！
(税込1,250円
1人1回のみ)

持ち物：動きやすい服装・ヨガマット(またはバスタオル)
タオル・水分・マスク

会場：クレオ大阪南 大阪市平野区喜連西6-2-33

TEL：06-6705-1100 FAX：06-6705-1140

※ 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 み 用 紙			
講座名	からだを整える ストレッチヨガ	令和 4 年 1 月 18 日 ~ 3 月 15 日	
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 - -

【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)

※ 締切日を過ぎても定員に満たない場合は、申込みを受け付けていますのでお問い合わせください。
また応募者が一定に達しない場合は、開講を中止する場合があります。

【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(祝休日の場合を除く)、
祝休日の翌日(日曜又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予防のため、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、ホームページなどをご確認くださいませよう、ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

《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。