

新規講座
女性対象

笑って楽しく

健康エクササイズ

毎回違った内容の楽しいエクササイズや、遊びの要素を取り入れながら、無理なく自分の身体を動かす楽しさを体感するエクササイズです。

もちろんただ楽しむだけでなく、筋肉や骨、脳などに刺激を与えて、健康増進や筋力UP、認知症予防などをめざします。

令和4年 **2月1日**～**3月15日**(毎週火曜日)

13:15～14:15 全7回

対象：女性

定員：16名(申込先着順)

受講料：7,000円(税込)

講師：高瀬 好恵さん(健康運動指導士)

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

※(裸足になります。気になる方は滑り止め付きの靴下をご用意ください)



新期講座です!
体験受講も
できますよ!
(税込1,050円
1人1回のみ)



QRコードからも
お申込みできます

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

～講師からみなさまへのメッセージ～

このコロナ禍でたまったストレスを発散させてもらえたら!

もちろん健康になって頂けたら!と思ってプログラムを考えていきたいと思ひます。

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	笑って楽しく 健康エクササイズ	令和 4 年 2月 1 日 ~ 3月 15 日	
名 前	ふりがな	性別	年齢
			歳代
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、ホームページなどで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。