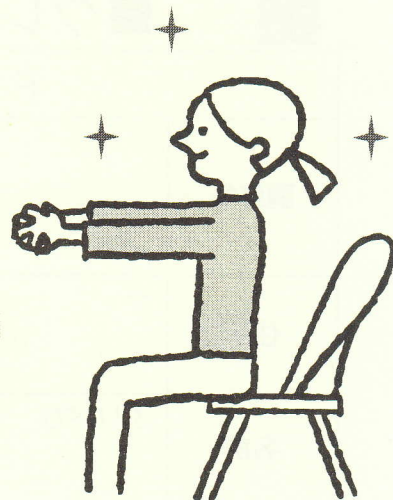


簡単！気軽♪にできる！ からだにやさしい 椅子ヨガ



運動が苦手な方や、高齢の方でも無理なくできる椅子ヨガ。椅子に座ってできるヨガのポーズで、柔軟性を高め、リラックス効果も期待できます。「運動不足で身体が固くなった」「膝や股関節に不安がある」「簡単なヨガをしてリフレッシュしたい」といった方におススメです！

*動きやすい服装でご参加ください。持ち物：フェイスタオル(ヨガで使用します)

*日程 6/3、6/10、6/17、7/1 金曜日 全4回

*日時 13時~14時

*会場 クレオ大阪中央 (Osaka Metro 谷町線「四天王寺前夕陽ヶ丘」駅より徒歩約3分)

*対象 女性

*受講料 5,000円

*定員 20名(応募者多数の場合は、抽選)

*一時保育 あり(1歳~就学前)要申込
1歳~2歳 800円/回 3歳~就学前 500円/回

*申込締切 5/24(火)
*締切後も定員に余裕があれば申込を受付けます。

受講者の声

「身体がすっきり軽くなりました」
「普段使わない所が伸びて、とても気持ち良かったです」
「運動は苦手でしたが、これなら続けられそうです」



講師：橋 千鶴 さん
(NPO 法人 いきいきのびのび健康づくり協会 理事)

薬の専門学校を卒業後、病気になる前の予防が大切だと気づき、21歳の時に健康づくりのための運動指導をスタート。2005年から現職の理事として、養成やセミナーなどの企画・運営を行う。運動指導歴30年の経験を活かして、健康指導や指導者育成を行うほか、産業カウンセラーとして企業でのメンタルヘルスセミナーを開催するなど、健康づくりのための活動を幅広く展開中。



** 講座の様子 **

・宣伝や勧誘、販売を目的とした参加は固くお断りします。報告があった場合は今後の参加をお断りすることがあります
・本事業の実施は、大阪市との令和4年度年度協定締結後の実施承認を(停止)条件とする

主催：大阪市立男女共同参画センター中央館
指定管理者：大阪市男女共同参画推進事業体(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

ChanceChallenge CREO
チャンスみつける はじまるチャレンジ

F A X 申 込 用 紙

講座名	からだにやさしい 椅子ヨガ				
住所	〒 -				
名前	ふりがな	性別	女性	年齢	歳
電話番号	() -	FAX 番号	() -		
一時保育 (1歳~就学前) いずれかに○	あり・なし	子どもの なまえ	ひらがなでお願いします。 西暦 20 年 月生まれ(歳 か月)		性別
連絡・通信欄 (受講動機など)				事業案内	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> 中央館「セミナー・講座」から
- ◎FAX 上の表に【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中央窓口 受付時間は休館日を除く9:30~21:30。(返信方法はFAX かはがき)
- 【必要事項】講座名、郵便番号、住所、名前(ふりがな)、年齢、電話番号、FAX 番号
- 一時保育(1歳~就学前、1歳~2歳 800円/3歳~就学前 500円)
希望の方は子どもの名前(ひらがなで)、生年月(西暦〇年〇月生まれ)、性別をご記入ください。
天王寺区子育てスタート応援券(500円/回)が使用できます。
- 応募多数の場合は抽選になります。(締切日以降全員にお知らせします。)
- 締切日を過ぎても定員に満たない場合は、申し込みを受け付けていますのでお問い合わせください。
- 応募者が一定数に達しない場合は、開講を中止する場合があります。
- 受講料は、開講日にお支払いただきます。お支払いいただいた受講料の返金はできません。
- 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。不要の場合は「事業案内不要」とご記入ください。

【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マスクの着用、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。ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

【お申込み・お問合せ先】
クレオ大阪中央

大阪市立男女共同参画センター中央館

TEL 06-6770-7200 FAX 06-6770-7705

〒543-0002 大阪市天王寺区上汐 5-6-25

(月曜日、祝日の翌日は休館ただし祝休日の場合は開館)

クレオ大阪中央のHPはこちらから



《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。