

平成30年度第3期 (平成30年10月~12月)

# ヨーガ講習会

## 受講生 募集!!



### はじめてのヨーガ

日 時	10月 2日、 9日、 23日 11月 6日、 13日、 20日、 27日 12月 4日、 11日、 18日 (全10回) 各火曜日 午前10時30分~正午
場 所	生野区民センター 1階リゲッタIKUNOホール
受 講 料	5,000円 (傷害保険料を含む)
テキスト	別途1,290円が必要です。
スティック	別途1,650円が必要です。(新規の方)
定 員	50名 (先着順)
持 ち 物	ヨーガマット・お茶など・動きやすい服装
申 込 み	9月11日(火) から受講料等を添えて 区民センターへ ※テキスト代およびスティック代は、初回時に 講師へ直接お支払いをお願いします。

### リラックスナイトヨーガ

日 時	10月 3日、 10日、 24日 11月 7日、 14日、 21日 12月12日、 19日、 26日 (全9回) 各水曜日 午後7時~8時30分
場 所	生野区民センター 1階リゲッタIKUNOホール
受 講 料	4,500円 (傷害保険料を含む)
テキスト	別途1,290円が必要です。
スティック	別途1,650円が必要です。(新規の方)
定 員	50名 (先着順)
持 ち 物	ヨーガマット・お茶など・動きやすい服装
申 込 み	9月5日(水) から受講料等を添えて 区民センターへ ※テキスト代およびスティック代は、初回時に 講師へ直接お支払いをお願いします。

### お申込み・お問合せ

生野区民センター/一般財団法人大阪市コミュニティ協会生野区支部協議会  
生野区勝山北3-13-30 電話:06-6716-3020/fax:06-6716-1797



生野区民センター(平成30年度第3期)

# 韓国語講座



体験授業  
歓迎!!



## 初級(基礎)・月

(ハングルが全く初めての方対象)

日時 10月 1日、 8日(祝)、 15日、 29日  
11月12日、 19日、 26日  
12月 3日、 10日、 17日  
各月曜日 午後5時~6時

## 初級(基礎)・木

(ハングルが全く初めての方対象)

日時 10月 4日、 11日、 18日、 25日  
11月15日、 22日、 29日  
12月 6日、 13日、 20日  
各木曜日 午後1時20分~2時20分

## やさしい会話①・月

(文字の読み方が少しわかる方対象)

日時 10月 1日、 8日(祝)、 15日、 29日  
11月12日、 19日、 26日  
12月 3日、 10日、 17日  
各月曜日 午後6時10分~7時10分

## やさしい会話①・木

(文字の読み方が少しわかる方対象)

日時 10月 4日、 11日、 18日、 25日  
11月15日、 22日、 29日  
12月 6日、 13日、 20日  
各木曜日 午後2時30分~3時30分

## やさしい会話②

(文字の読み方がわかり、簡単な自己紹介ができる方対象)

日時 10月 1日、 8日(祝)、 15日、 29日  
11月12日、 19日、 26日  
12月 3日、 10日、 17日  
各月曜日 午後7時20分~8時20分

## やさしい会話③

(簡単な会話ができる方対象)

日時 10月 4日、 11日、 18日、 25日  
11月15日、 22日、 29日  
12月 6日、 13日、 20日  
各木曜日 午後3時40分~4時40分



## 申込・問合せなど



場所 生野区民センター 1階または2階会議室

受講料 各々10,000円(テキスト料込) 定員 各々10名(先着順)(最低開催人数5名)

申込み 9月10日(月)から受講料を添えて区民センターまで

問合せ 生野区民センター/一般財団法人大阪市コミュニティ協会生野区支部協議会

生野区勝山北3-13-30 電話:06-6716-3020/fax:06-6716-1797

# 健康太極拳

## 講座



**初心者歓迎!**

**ゆったりとした呼吸と動き! 誰でもできる健康法でおどろきの若さを!  
免疫力を高め、生活習慣病の予防にもなります。**

- 日時** 10月 4日、11日  
11月 1日、8日、15日、22日、29日  
12月 6日、13日、20日 (全10回)  
木曜日 午後1時30分~3時
- 場所** 生野区民センター  
1階リゲッタ IKUNO ホールまたは3階301号室
- 受講料** 5,000円 (傷害保険料を含む)
- 定員** 20名 (先着順)
- 講師** 仁歩和代さん (楊名時 八段綿・太極拳 師範)
- 持ち物** タオル・水分補給の飲み物・動きやすい服装
- 受付** 9月13日 (木) から受講料を添えて区民センターまで



申込み  
問合せ

区民センター / 一般財団法人大阪市コミュニティ協会生野区支部協議会

生野所在地: 生野区勝山北3-13-30

電話: 06-6716-3020 fax: 06-6716-1797