

平成30年度第4期 (平成31年1月~3月)

# ヨーガ講習会

## 受講生 募集!!



### はじめてのヨーガ

日 時	1月 8日、22日、29日 2月 5日、12日、19日、26日 3月 5日、12日、26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	12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	1月 9日、16日、23日 2月 6日、13日、20日、27日 3月 6日、13日、20日 (全10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	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	12月12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4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 1月 7日、21日  
2月 4日、18日、25日  
3月 4日、11日、18日、25日 (全9回)  
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 1月10日、17日  
2月 7日、14日、21日、28日  
3月 7日、14日、21日 (祝) (全9回)  
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 1月 7日、21日  
2月 4日、18日、25日  
3月 4日、11日、18日、25日 (全9回)  
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 1月10日、17日  
2月 7日、14日、21日、28日  
3月 7日、14日、21日 (祝) (全9回)  
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 1月 7日、21日  
2月 4日、18日、25日  
3月 4日、11日、18日、25日 (全9回)  
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 1月10日、17日  
2月 7日、14日、21日、28日  
3月 7日、14日、21日 (祝) (全9回)  
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階会議室

受講料 各々9,000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 12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** 1月10日、17日、24日、31日  
2月 7日、14日、21日  
3月 7日、14日、28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  
3階301号室 (部屋は変更する場合があります)
- 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** 12月13日 (木) から受講料を添えて区民センターま



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