

目の疲れ・肩こり・頭痛・腰痛の緩和、ストレス解消

お仕事帰りのナイトヨガ

準備運動からはじまりテキストに沿ってアーサナ（ポーズ）・呼吸法・瞑想を学びます。
運動が初めての方や身体が硬くて不安な方にも基礎から優しく指導いたします。
コリの解消や、心のリラックスに効果的です。
お仕事帰りの方や、1日の家のお仕事を終えた方、
阿倍野市民学習センターで疲れをリフレッシュしませんか？

◆日時：令和5年4月14日～7月28日（5月5日は休み）

毎週金曜日 19:00～20:30 全15回

◆場所：大阪市立阿倍野市民学習センター スタジオ

◆参加費：22,500円（教材費440円別）

◆対象：どなたでも

◆定員：20人（先着順）

※新型コロナウイルス感染症の拡大状況によりましては、定員を変更することがあります。

申込方法：電話・インターネット・来館

インターネット…いちようネットより「講座・イベント」を

選択し、自由入力欄に講座名を入力・検索のうえ、お申込みください。



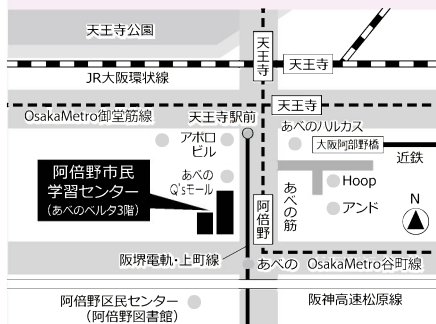
講師 プレマ・サット・サンガ
中蘭 奈未

新型コロナウイルス等感染症予防対策の一環と致しまして、以下にご協力ください。

1. 会場入場時にアルコール消毒等手洗いに協力ください
2. マスクを着用してご参加ください
3. 当日、発熱や風邪のような症状のある方につきましては参加をお控えください

新型コロナウイルス感染症拡大状況によりましては、本講座を中止または延期とさせていただきます場合がございます。

あらかじめご了承ください。



OsakaMetro 谷町線「阿倍野」駅下車7号
出口方面から地下2階通路へ
JR・OsakaMetro「天王寺」駅、
近鉄「大阪阿部野橋」駅から南へ500m

【主催・会場・申し込み】

大阪市立阿倍野市民学習センター

友だち募集中！



（指定管理者：大阪教育文化振興財団・SPS共同事業体）

〒545-0052 大阪市阿倍野区阿倍野筋 3-10-1-300 あべのベルタ3階

TEL：06-6634-7951 FAX：06-6634-7954

【講座の開催中止について】

地震等により災害等が発生する恐れ、または災害等が発生した場合、本講座の開催を中止いたします。

①開催当日午後4時の時点で、「大阪市」に「暴風警報」もしくは「特別警報（種類は問わない）」が発令されている場合。

②地震・災害等によりJR大阪環状線、及びOsaka Metroの双方が運休している場合。

開催が中止となった場合には、センターのホームページ上でお知らせいたします。

【個人情報の取り扱いについて】

■ご記入いただきました個人情報は、講座ご参加の確認や、講座に関するご連絡のためにのみ使用し、

お申込みをもって使用に同意されたものとさせていただきます。

■主催者：一般財団法人大阪教育文化振興財団

■個人情報の取扱い、苦情及びご相談に関するお問い合わせ先：一般財団法人大阪教育文化振興財団 個人情報保護管理者 総務課長 宛

Tel：06-4963-2527（月～金 10:00～17:00）

主催：大阪市立阿倍野市民学習センター（指定管理者：大阪教育文化振興財団・SPS共同事業体）