

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。

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：12月8日～令和6年3月15日

（12月29日、2月23日、3月8日は休み）

毎週金曜日 19:00～20:30 全12回

◆場所：大阪市立阿倍野市民学習センター スタジオ

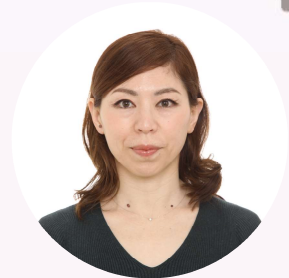
◆参加費：18,000円（教材費440円別）

◆対象：どなたでも

◆定員：20人（先着順）

◆申込方法：インターネット、電話、来館

インターネット☞「いちようネット」にアクセスし、「講座・イベント」で
「お仕事帰りのナイトヨガ」を検索、所定事項を入力のうえ、お申込みください。
右のQRコードからもいちようネットへアクセスできます▶



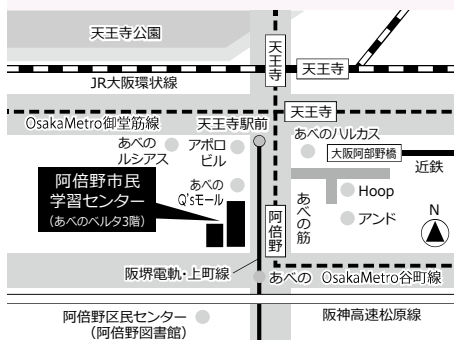
講師 プレマ・サット・サンガ
中蘭 奈未



いちようネット
QRコード

【講座の開催中止について】

「大阪府域」に「暴風警報」または「特別警報」が午後4時の時点で発令されている場合、もしくは地震等で大阪環状線とOsaka Metroの双方が運行を停止した場合、講座は中止とさせていただきます。



Osaka Metro 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・Osaka Metro「天王寺」駅、
近鉄「大阪阿部野橋」駅から南へ500m

【主催・会場・申込】

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）

〒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

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）