

～身体のあらゆる不調に対して予防や改善が期待できる健康体操～

自強術教室



2018年10月・・・4日・11日
11月・・・1日・8日・29日
12月・・・6日・13日
2019年1月・・・10日・17日・31日
2月・・・7日・14日・21日
3月・・・7日・14日

いずれも木曜日 <全15回>

◆時間・・・10:00～11:30



〈場 所〉 鶴見区民センター3階 和室

〈講 師〉 上田 順子さん(公益社団法人 自強術普及会 認定指導員)

〈受講料〉 7,500円(税込・年会費別途) ※お支払いいただいた受講料等の返金はできかねます。

※公益社団法人自強術普及会会費(年額3,000円)を講師に直接お支払いください。

※講座初日、講座が始まる前までに区民センター 1階受付にお支払いください。

〈対 象〉 18歳以上の方

〈定 員〉 15名(先着順) 最小開催人数10名(9月30日【日】受講受付締切時点で申込者が10名未満の場合は開講致しません)

〈準備物〉 動きやすい服装、バスタオル(下敷き用)、タオル(汗ふき用)

〈申 込〉 直接来館または電話・FAX

- 〈注 意〉
- ・お子様を連れての参加はできません。
 - ・講座開始1時間前に大阪市内に暴風警報、特別警報、避難指示、避難勧告のいずれかが発表された場合は、開催を中止致します。その後、発表が解除されても中止に変更はありません。
 - ・お申込み後のキャンセルは、必ずご連絡ください。
 - ・お支払いいただいた受講料の返金には応じかねます。あらかじめご了承ください。
 - ・講座中、写真・動画を撮影し、区民センターの活動を地域の皆さまに知っていただくために広報誌やインターネットで使用する場合があります。
 - ・提供された個人情報、鶴見区民センター【指定管理者：大阪ガスビジネスクリエイト株式会社】が責任を持って管理し、本講座の運営以外の目的には使用いたしません。

【受講受付締切】
9月30日(日) 21:00

主催者 大阪市立鶴見区民センター〔指定管理者：大阪ガスビジネスクリエイト(株)〕

問合せ 大阪市立鶴見区民センター 1階事務所

TEL: 06-6912-3971 FAX: 06-6912-3900

※気象状況、その他の理由により、安全のため教室の開催を中止する場合があります。

※お申込みの際は太枠内をご記入ください。

講座名	自彊術教室(10月～3月) 鶴C18060		
フリガナ			年齢
氏名			歳
電話		性別	男・女
自彊術の経験		あり・なし	

区民センター控	自彊術教室 (10月～3月) 鶴C18060 ↓スタッフ記入 受付番号	受付印	参加料入金確認欄	領収書番号
			7,500円	※発行時のみ
		担当者	担当者	

----- きりとり線 (領収時) -----

申込者控	自彊術教室 (10月～3月) 鶴C18060 ↓スタッフ記入	受付印	参加料入金確認欄	※申込・入金の際は、本票を事務所窓口にお出しください。 ※本票は領収書ではありません。領収書が必要な方は、本票と引き換えに発行します。事務所窓口へお申し出ください。
			7,500円	
		担当者	担当者	

----- きりとり線 (受付時) -----

講座名	自彊術教室(10月～12月)	※スタッフ記入 受付番号 【注意事項】 ●提供された個人情報、鶴見区民センター【指定管理者：大阪ガスビジネスクリエイト株式会社】が責任を持って管理し、本講座の運営以外の目的には使用いたしません。 ●講座開始1時間前に大阪市内に暴風警報、特別警報、避難指示、避難勧告のいずれかが発表された場合は、開催を中止致します。その後発表が解除されても中止に変更はありません。 ●講座中、写真・動画を撮影し、区民センターの活動を地域の皆さまに知っていただくために広報誌やインターネットで使用する場合があります。
日時	<2018年>10月4日・11日、11月1日・8日・29日、12月6日・13日 <2019年>1月10日・17日・31日、2月7日・14日・21日、3月7日・14日(いずれも木曜日)【全15回】 10:00～11:30	
場所	鶴見区民センター 3階 和室 大阪市鶴見区横堤5-3-15	
参加費	7,500円(税込)	
持ち物	動きやすい服装、バスタオル(下敷き用)、タオル(汗ふき用)	
注意事項	受講者以外の入室は不可。 キャンセルによる返金はできません。	