

～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



2019年 4月…4日・11日・18日

5月…2日・9日・30日

6月…6日・13日・20日

7月…4日・11日・18日

8月…8日・29日

9月…5日・12日・19日

いずれも木曜日 <全17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〉 8,500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。

※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。

※受講には公益社団法人自強術普及会への入会が必要です。未入会の方は年会費3,000円を講師に直接お支払いください。

〈対 象〉 18歳以上の方

〈定 員〉 15名(先着順) 最小開催人数10名(3月28日(木)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。

3月7日(木)  
11:30より  
受付開始!!

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(4月～9月) 鶴C19006		
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 (4月～9月) 鶴C19006  ↓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
			8,500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 (4月～9月) 鶴C19006  ↓スタッフ記入  受付番号	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。
			8,500円	
		担当者	担当者	

----- きりとり線 (受付時) -----

講座名	自彊術教室(4月～9月)	※スタッフ記入 受付番号
日時	<2019年>4月4日・11日・18日、 5月2日・9日・30日、6月6日・13日・ 20日、7月4日・11日・18日、8月8日・ 29日、9月5日・12日・19日 (いずれも木曜日)【全17回】10:00～11:30	【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。
場所	鶴見区民センター 3階 和室	
参加費	8,500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。	