

# ファミリー フィットネス



子どもと遊びながら家族みんなの運動にもなる、マッサージやエクササイズを一緒にやってみましょう！  
子どもとのマッサージやエクササイズは、心を通わせるコミュニケーションにつながります。  
忙しい生活の中で、ほんの少しの時間ですが、「ファミリーフィットネス」を体験してみませんか？

日時： 2月20日（土）  
① 10:00～10:45  
② 11:15～12:00

対象： ①首が座ってからつかまり立ちまでのお子さま  
とご家族  
②よちよち歩きができるようになったお子さまから  
とご家族

★対象は目安です。ご兄弟で同じ時間の参加OKです！

定員： 各回8組（申込先着順）

場所： クレオ大阪中央 4階 音楽室  
(Osaka Metro 谷町線「四天王寺前夕陽ヶ丘」駅より約3分)

持ち物： 動きやすい服装、バスタオルまたはヨガマット、  
タオル、お茶



申込フォーム



講師：風早 いつみさん  
(日本マタニティフィットネス協会  
ベビーピクス&ベビーヨガ スペシャリスト認定インストラクター)  
0歳～子育てママを中心にフィットネスインストラクターとして活動中。  
東大阪・八尾ベビーピクス。大東産科マタニティヨガ。八尾ママピクスや東大阪  
山本キッズバレエ。  
サウンドハート代表。エンターテイメント“こころ”躍らせるディレクター。

【開催にあたって】

新型コロナウイルス感染予防のため、参加者の方へ手洗いの推奨やマスクの着用、アルコール消毒薬の設置、会場の換気、プログラム内容の変更などの対策と配慮を行い開催いたします。また状況により延期、中止させていただく場合もございますので、ホームページ、Facebook等でご確認くださいませう、ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

【お申し込み・お問い合わせ】

詳細はこちら→

大阪市男女いきいき財団  
正式名称 (一財)大阪市男女共同参画のまち創生協会

TEL 06-7656-9040

HP <http://danjo.osaka.jp/index.html>

主催：(一財)大阪市男女共同参画のまち創生協会、大阪市立大学 協力：大阪市、大阪市立男女共同参画センター(クレオ大阪)





# 「ファミリーフィットネス」



F A X 申 込 用 紙 FAX(06)7656-9045

↓参加希望時間に○印をおつけください。

① 2月20日(土) 10:00~10:45

首が座ってからつかまり立ちまでのお子さまとご家族

② 2月20日(土) 11:15~12:00

よちよち歩きができるようになったお子さまからとご家族

住 所 〒 -

お名前	ふりがな	性別	年齢	歳
	ふりがな	性別	年齢	歳

お子さまのお名前	ひらがなをお願いします。	性別	年齢	歳	ヶ月
	ひらがなをお願いします。	性別	年齢	歳	ヶ月
	ひらがなをお願いします。	性別	年齢	歳	ヶ月

電話番号 ( ) - FAX 番号 ( ) -


連絡・通信欄

## 申込方法

- ◆ホームページ: 大阪市男女いきいき財団ホームページ <https://danjo.osaka.jp/index.html> →「イベント・講座」→「パパとママのオンラインカレッジ」から。申込フォームはチラシ表面にもあり。
- ◆FAX: 上の表に【必要事項】をご記入のうえ、FAXにてお申し込みください。※FAX 番号を必ずご記入ください。
- ◆電話またはクレオ大阪中央 財団窓口: 受付時間は休館日を除く 9:30~21:30  
※緊急事態宣言の発出期間は 20 時まで。
- ◆【必要事項】: イベント名、郵便番号、住所、名前(ふりがな)年齢、電話番号、FAX 番号

## 【お申込・お問合せ先】

〒543-0002 大阪市天王寺区上汐 5-6-25

 **大阪市男女いきいき財団**  
正式名称 (一財)大阪市男女共同参画のまち創生協会

(クレオ大阪中央内)

TEL 06-7656-9040 FAX 06-7656-9045

(月曜日、祝日の翌日は休館 ただし祝休日の場合は開館)

## 会場



《個人情報の取扱いについて》取得した個人情報は、大阪市男女いきいき財団が、本事業に関連することのみに使用し、「大阪市個人情報保護条例」に基づき、適正に管理します。