

きれいに歩いて すっきりしよう

(2回シリーズ開催 1回のみ参加も可)

ジャズダンスの基本はバレエ。
基本に忠実に、体幹を整え、きれいに歩くレッスン。

年齢・性別を問わず、まずはきれいに歩く
ことから始めましょう！

大好評の6月講座に続き、開催します！
真剣さと笑いが交差する独特の指導を
ぜひ体験してみてください！

と き **第1回目 令和7年11月20日(木)**
午前10時～11時30分

第2回目 令和7年12月 4日(木)
午前10時～11時30分

一時
保育有
(無料)

ところ **東大阪市リージョンセンター くすのきプラザ**
多目的ホール (希来里ビル5階)

参加費 **1回 1,000円** 定員 **各回 20名**

講 師 **ヨーコ・ジャズ・カンパニー主宰** **奥 洋子さん**

※ストレッチ用にヨガマット又は大きいバスタオル、汗拭きタオルを
ご持参ください。当日は動きやすい服装でご参加ください。

きれいに歩いてすっきりしよう

- 日 時：①令和7年11月20日（木）
②令和7年12月4日（木）
いずれも午前10時～11時30分
- 会 場：東大阪市リージョンセンター くすのきプラザ
多目的ホール（希来里ビル5階）
- 対 象：どなたでも参加できます
- 定 員：各回20人
- 参加費：1回 1,000円
- 一時保育：1歳～就学前幼児
定員 先着10人 無料
(各開催日の3開館日前までに要申込)

- 申込方法：
イコラム窓口（申込時間は休館日を除く午前9時～午後9時30分）に、必要事項をご記入の上、参加費を添えてお申込みください。
※キャンセルはできません。
- 申込先着順
※空席があれば当日申込也可

★お申込み・お問合せ★

〒578-0941 東大阪市岩田町4-3-22-600

東大阪市立男女共同参画センター・イコラム

TEL : 072-960-9201

FAX : 072-960-9207

E-mail ikoramu@nifty.com

URL https://www.ikoramu.com

休館日：月曜日(祝日・振替休日の場合は開館し、翌平日に休館)
及び年末年始（12月29日から1月3日）



(近鉄奈良線 若江岩田駅前 希来里ビル施設棟 6 F)



持続可能な開発目標(SDGs)は、2015年の国連サミットで採択された17の国際社会共通目標(2030年まで)です。
目標5は「ジェンダーの平等を達成し、すべての女性と女児のエンパワメントを図る」です。

「きれいに歩いてすっきりしよう」 申込フォーム イコラム宛

※イコラムカレッジ受講証をお持ちの方は、太枠の中だけご記入ください。

ふりがな			受講証番号		
お名前				年 代	歳代
電話番号	(自宅・携帯)				
参加希望日	参加希望日に丸印○をつけてください。 (11/20 ・ 12/4)				
Eメール		FAX	(自宅・勤務先)		
住 所	東大阪市 (在住・在勤・在学) ・その他				
一時保育希望	有・無	ふりがな お子さんのお名前	お子さんの 生年月日	年	月 日

※お申込みにあたってお預かりする個人情報は、本事業以外の目的で使用することはありません。

FAX 072-960-9207