



パートナー活動の紹介コーナー

NPO法人 kun こころの宮

おしゃべりカフェ（女性限定）

毎月第3月曜、10時30分から12時まで（祝日でも開催）

子どものこと、夫のこと、自分のこと、日頃考えていること、感じていることをおしゃべり

女性カウンセラーがお茶とお菓子を用意してお待ちしています（子ども参加OK）

参加費：1,000円

ノンアル劇場（男性限定）

毎月第3木曜、19時から20時まで

働く男のメンタルサポート、人生いろいろ日ごろのストレスを吐き出し、リフレッシュできる環境を提供。男性カウンセラーがノンアルコールとおつまみを用意してお待ちしています

参加費：1,000円

【事前予約制】

問合せ先：TEL 06-6911-1984

メール：info@kun-kokoronomiya.org



一般社団法人健康栄養支援センター

栄養講座開催します！！

・9月6日（土）「美容栄養講座&料理教室 抗糖化美人」
※調理実習つき

（費用）2500円 材料代、資料代、保険代込

（場所）クレオ大阪中央

・9月9日（火）

「子どもの美味しいごはんレッスン：朝ごはん」

・10月7日（火）

「子どもの美味しいごはんレッスン：バランス栄養食」

（費用）両日、各1000円 ※調理実習なし、ランチ付き

（場所）健康栄養支援センター研修室

問合せ先：TEL 06-6180-5738

<http://hns-japan.com/schedule.html>



一般社団法人セレッソ大阪スポーツクラブ

ヘルスケアサポート「イキイキはつらつ塾」開催中！

日 程：毎月第1・3土曜日

※スケジュールは変更になることがあります。

場 所：キンチョウスタジアム2F会議室他

参加費：¥500 年間登録料：¥2,000

今後の予定：コアエクササイズ、お腹引き締め体操、お手軽ストレッチ、肩こり腰痛予防体操などなど。詳細、お申込みは、ホームページをご覧ください。

セレッソ大阪スポーツクラブ事務局

TEL 06-6464-1110

URL <http://www.cerezo-sportsclub.or.jp/ikihatsu.php>



NPO法人 大阪・関西歩け歩け協会

6月27日（金）港区保健福祉センターが取り組む「運動サポーターステップアップ講座」の中のひとつ、「参加したくなる地域ウォーキングの開催」についてのテーマで講義を行いました。

ウォーキング教室開催のお知らせ

9月11日（木）「講義と実技」

10時 大阪市中央公会堂（地下第3会議室）

ストレッチ、正しい姿勢のとり方、

きれいなフォームで

疲れにくい歩き方をマスターしましょう。

9月18日（木）

「堺の古墳と天皇陵コース」のウォーキング

（11日に詳細）

参加費：1000円（2日間で）

動きやすい服装でご参加を！

お申し込み・問合せ先：

TEL 06-6312-0300

