

女性のための リフレッシュ講座

仕事・家事・育児 etc…日々お疲れではありませんか？
明日を元気に過ごすための、2つの講座をご用意しました。




(見本)

アロマdeヨガ

5/19(日) AM10:30～正午


身体のコリが解れるアロマオイルを使ったセルフマッサージ&
リフレッシュヨガで「身体がだるい…」「むくんでつらい…」
そんな悩みとおさらばしましょう！

- ・会場：アクロス 4F メディア研修室
- ・講師：yu yoga たなか ゆうこ 田中 裕子さん
(だいてう人財問屋登録者) 
- ・費用：800 円(アロマオイルのお土産つき)
- ・持ち物：ヨガマット(なければバスタオル)・
フェイスタオル・動きやすい服・
飲料水

米粉deおやつ

5/26(日) PM1:00～3:00

簡単で美味しい、米粉の「ウィークエンドシトロン」の
作り方を教えます。小麦粉を使わない身体に
優しいおやつを、1人1つ作ってお土産にできます！

- ・会場：サーティ 3F 料理室
- ・講師：こめニコ comenikoさん
(だいてう人財問屋登録者) 
- ・費用：1,200 円(おやつの試食つき)
- ・持ち物：エプロン・ハンドタオル・持ち帰り用の袋

定員：各回 15 人(要申込)

その他：託児あり ※ 子ども1人 **300 円**
(開講 1 週間前までに要申込)

申込：4/6(土)～電話または来館

お申し込み・お問い合わせ

大東市立生涯学習センター **アクロス**



〒574-0036 大阪府大東市末広町 1-301 ローレルスクエア住道サンタワー内 ※JR 住道駅南側高層マンション内

TEL: 072-869-6505 FAX: 072-870-1405 E-mail: info@daito-across.jp

H P: 「大東 アクロス」で検索 開館時間: 午前9時～午後10時 休館日: 第2木曜日

お願い: 当センターの駐輪場は狭いのでなるべく公共交通機関や徒歩でお越しください。



yu yoga

たなか ゆうこ
田中 裕子さん

(だいてう人財問屋登録者)



Blog <http://ameblo.jp/yogaasis-yuko>

NPO 法人日本YOGA連盟公認講師

13年前、心身のバランスを崩していた頃に出会ったヨガのおかげで、心身共に健康であることは人生を豊かにするという気づきを、ヨガを通して感じることができました。

この素晴らしいヨガを多くの方に広めたいと、現在はベビーから高齢者の方、老若男女の方々にヨガ指導をさせていただいています。ヨガは年齢や性別に関わらず誰でも楽しく取り組みます。

「いつまでも心と身体が健康で美しく」

生き生きとした人生を送れるように、ヨガを通してお手伝いできれば幸いです。

PROFILE



コメニコ
comenikoさん

(だいてう人財問屋登録者)



2005年生まれの双子ママ!

2015年よりデコ巻きずし教室を自宅やカルチャーセンターにて活動する傍ら、アレルギーのお子様でも安心して食べられる米粉100%のお菓子作りを学び、2017年に米粉フードクリエイターを取得。

2018年には大東ズンチャッチャ夜市にて卵なし・小麦粉なしのN.Y チーズケーキを販売しました。

2019年2月に大東市立総合福祉センターにてろう者の方と一緒に菓子作りをしました。

