

働く女性のための 健康管理セミナー

食事の管理術など健康に役立つ座学と
ヨガやピラティスを取り入れた無理せず
続けられる運動を組み合わせた楽しい
セミナーです。

体と一緒に心もほぐしましょう！

参加者 募集中

6月13日（土）

①10：00～12：30

②13：30～16：00

時間は①②から選んでください。

一日受講もOK!

午後は有酸素運動（エアロビクス）も少し取り入れます。

ドーンセンター 多目的ルーム

大阪府中央区大手前1-3-49

参加費無料

ストレス解消

体カアップ

栄養学

美しい姿勢づくり

肩こり緩和

お申し込み・お問い合わせ 一般社団法人 大阪府雇用開発協会 TEL06-6942-5010

お申し込みは裏面の申込書にご記入のうえ、FAX又はメールにてお申し込みください。

FAX06-6942-5020

E-mail: elder-support@osaka-koyou.or.jp

担当 西田・伊藤

受講申込書

女性だけの健康管理セミナー
2026年6月13日(土)

① 10:00~12:30 ② 13:30~16:00

ドーンセンター 多目的ルーム (更衣室は4階 和室1)

e-mail:elder-support@osaka-koyou.or.jp

FAX(06)6942-5020 (送信票不要)

一般社団法人大阪府雇用開発協会あて

事業所名 又は 団体名		
所在地 及び 事務担当者	〒	
	担当者(役職・所属部署名) _____ 氏名 _____	
	TEL ()	FAX ()
受講者	役職・所属部署名	氏名
		受講希望時間 <input type="checkbox"/> ① <input type="checkbox"/> ②
		受講希望時間 <input type="checkbox"/> ① <input type="checkbox"/> ②

※定員(20名)に達し次第締め切ります。

受講希望の時間にチェック。両方希望の方は両方にチェック。

※申込受付後、1週間以内に受講票を送付いたしますので、当日お持ちください。

※ご提出いただいた個人情報は、当該セミナーの開催にかかわること以外に使用することはありません。

一般社団法人 大阪府雇用開発協会

〒540-0012
大阪市中央区谷町3-1-9 MG大手前ビル 2階
TEL(06)6942-5010 担当: 西田・伊藤

(2026HP)