



きれいに歩いて すっきりしよう

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。
大好評だった第1回、第2回に
引き続き開催します！

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！

2回シリーズ
開催
1回のみ参加も可



とき

第3回目 令和 6年11月21日(木)
10時～11時30分

第4回目 令和 6年12月5日(木)
10時～11時30分

(いずれも10月30日(水)～申込開始)

一時
保育有
(無料)

定員
各回
15名

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 (当日お支払いください)

講師

ヨーコ・ジャズ・カンパニー主宰 おく 奥 ようこ 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：③令和6年11月21日（木）
④令和6年12月5日（木）
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15人
- 参加費：1回 1,000円（当日お支払いください）
- 一時保育：1歳～就学前幼児
定員 先着10人 無料
（11月21日→11月17日までに要申込）
（12月5日→12月1日までに要申込）
- 申込方法：電話またはイコーラム窓口（申込時間は休館日を除く午前9時～午後9時30分）またはメール、FAX、イコーラムホームページの申込フォームに、必要事項をご記入の上、下記までお申込みください。
- 申込先着順 ※空席があれば当日申込も可

★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・イコーラム

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 6F)

「きれいに歩いてすっきりしよう」 申込フォーム イコーラム宛

※令和6年度イコー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	(勤務先・自宅)				
参加希望日	参加希望日に丸印○をつけてください。 (11 / 21 ・ 12 / 5) 10 / 30 ~ 申込開始				
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	ふりがな	お子さんの生年月日		
	無	お子さんのお名前			

※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