

# ストレッチ

S t r e t c h  
E x e r c i s e

計 6 回

# 体操

身体のすみずみまで  
ストレッチで伸ばします

姿勢が良くなり  
疲れをためにくくなり  
元気が出てきます



姿勢をよくするためのコア  
トレーニング(体幹トレー  
ニング)も取り入れます

講師：澤田弘子

健康運動指導士、産業カウンセラー

日本体育大学卒業。ホテルオークラで運動指導の基礎を習得。その後ヘル  
スケアコンサルタントとなり、カウンセリングも行う。現在は、新宿に2拠  
点コミュニティスペースを構えて、身体と心が安らぐ空間を提供中です。

## 定員

各回30名

(対象：18歳以上)

お申込みは先着順です  
11/13(火)より  
受付開始!

※要予約：お申し込み方法は  
チラシ裏面をご参照ください。  
※定員に満たない場合は当日  
受付も可能です。

## スケジュール

日程	曜	時間	会場
① 平成30年12月 3日	月	10:00 ~	①ホールフロア(8階)
② 平成30年12月17日			②講習室(地下2階)
③ 平成31年 1月 7日		11:30 (90分)	③ホールフロア(8階)
④ 平成31年 1月21日			④ホールフロア(8階)
⑤ 平成31年 2月11日		受付開始 9:30~	⑤講習室(地下2階)
⑥ 平成31年 2月18日			⑥ホールフロア(8階)

●各回ごとのお申し込みも可能です。ご都合に合わせてご参加ください。

受講料 各回1,000円

(保険料40円含む)

※当日会場にてお支払いください

### 【主な講座内容】

- 本日の体調チェック：身体の不調な箇所はないか、体調はどうか、柔軟性のチェック
- 姿勢を変えながら全身をストレッチ(座位、立位、臥位)など



日本橋社会教育会館 中央区日本橋人形町1-1-17

TEL:03-3669-2102 FAX:03-3669-2720 <http://chuo-shakyo.shoppro.co.jp>

## ■ お申し込み方法について

- ① お電話、FAXよりお申し込みください。
- ② 11月13日(火)受付開始です。
- ③ 各回、定員30名です。
- ④ 申し込みは先着順です。定員に満たない場合は当日の受付も可能です。(ご来館前にご確認ください)
- ⑤ キャンセルのご連絡はお早めをお願いいたします。

## ■ 講座当日の持ち物

### お忘れ物のないようお越してください

動きやすい服装 タオル 飲み物 参加費

## ■ お申し込み・お問い合わせ先 / 会場アクセス

### 日本橋社会教育会館

〒103-0013 中央区日本橋人形町 1-1-17

電話 03-3669-2102

FAX 03-3669-2720

HP <http://chuo-shakyo.shoppro.co.jp>

※実施会場は、8階ホールフロアまたは地下2階講習室となります。

詳しくは表面の一覧表をご参照ください。

※築地/月島社会教育会館、アートはるみでもお申込みいただけます。

<会場アクセス(地下鉄)> ※都バス、江戸バスも利用可

●人形町 徒歩約4分 浅草線(A6)、日比谷線(A2)

●水天宮前 徒歩約5分 半蔵門線(8番)



日本橋社会教育会館 宛



**03-3669-2720**

※おかけ間違いのないようご注意ください

※FAX送信後お電話にて確認をお願いします

(電話: 03-3669-2102)

## 「ストレッチ体操」参加申込書 ※はっきりとご記入ください

お名前	
ご住所	〒
電話番号	
参加希望日	参加を希望する日に○をつけてください。(後日追加も可能です) 12/3    12/17    1/7    1/21    2/11    2/18
メモ	(ご希望・ご質問などありましたらお書き添えください)

### 個人情報の取り扱いについて

講座お申込時に収集した個人情報について、個人情報の漏えい・流出・不正利用がないよう適正な管理を行い、当館(中央区社会教育会館)が主催する事業以外には使用しません。また当館が主催する講座や催し物等のご案内をお送りする場合があります。不要な方はお申し出ください。