

人形町まなび駅伝プロジェクト

人形町まなび駅伝プロジェクトとは！ 人形町商店街協同組合三水会と中央区立日本橋社会教育会館がコラボし、「まちのひと」とまなぶ「まちのこと」をテーマにさまざまな講座を駅伝のようにリレーするプロジェクトです。講師はまちのひと！いつでも会えます！講座を通じて、人形町の仲間と知識を増やしましょう。



今日からはじめる 運動習慣！



仕組みをすれば近道間違いなし♪

★ 簡単メニューで
運動不足&生活習慣を改善！

★ 筋肉の貯筋で
いつまでも元気な身体づくり！

★ 毎月参加で運動を習慣化！

※2月以降も第2火曜開催



日時：1月10日(火)14:00~16:00

会場：日本橋社会教育会館 8階ホール

参加費：1,000円

対象：18歳以上

定員：30名(先着順)

申込先：日本橋社会教育会館

TEL 03-3669-2102 FAX 03-3669-2720

持ち物：運動できる服装、飲み物、筆記用具



講師 原川良輔
大手パーソナルトレーニング
ジムを経て独立。
サマースタイルアワード優勝。
日々の運動習慣としての
トレーニングの提案も大事に、
説得力のある説明を信条に
しています！

お申し込みから開講までの流れ

お申し込み方法 日本橋社会教育会館 窓口、お電話、FAXにてお申込みください。

※受講料は当日、開催会場でお支払いください

※お申込み受付後、お申込者全員に受講証をお送りいたします。（年末年始12/29～1/3は休館日です）

講座当日の持ち物

受講料 受講証 筆記用具

運動できる服装（運動靴） 飲み物

★ご来館前にご自宅で検温いただきマスクを着用の上、ご参加ください。

お申込み・お問い合わせ先/会場アクセス

日本橋社会教育会館（会場：8階 ホール）

〒103-0013 中央区日本橋人形町1-1-17

電話：03-3669-2102 / FAX：03-3669-2720

HP：https://chuo-shakyo.shoppro.co.jp

※築地社会教育会館、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）

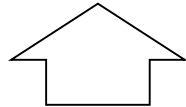
※公共交通機関をご利用ください。



個人情報の取り扱いについて

講座お申し込み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（中央区立社会教育会館）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。

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

今日から始める運動習慣！参加申込書

ふりがな	
お名前	
ご住所	〒
お電話番号	
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）