

# 今日からはじめる

# 運動習慣！



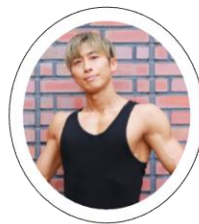
運動不足？  
続けたいけど続かない…

# 貯筋運動！ で健康！

生活習慣&機能改善  
運動の習慣化

毎月第二火曜開催！

- 【日時】 2月14日, 3月14日  
4月11日, 5月9日  
6月13日  
14:00~16:00  
(開場13:30~)  
※すべて申込開始日  
2/3(金)10:00~(先着順)
- 【会場】 日本橋社会教育会館  
8階 ホールフロア
- 【参加費】 各回 1,000円(保険料込み)
- 【対象】 18歳以上
- 【定員】 各回30名  
(先着順、定員に達し次第受付終了)
- 【申込先】 日本橋社会教育会館  
TEL 03-3669-2102  
FAX 03-3662-2720



講師 原川良輔

パーソナルフィットネストレーナー。  
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。

一人一人に合わせたペース配分、負荷のかけ方をご提案！  
運動が続かない…という方も無理なく継続できます！

上半身・下半身・体幹部を中心に、ヨガマットや椅子を使った運動、自重トレーニング、ストレッチ等に加え、運動を続けるコツ、運動時の負荷のかけ方、体作りに必要な食事、機能改善の仕組みを説明します。

## 【貯筋運動とは？】

「健康寿命」を延ばすために老後に備えて筋肉を貯める体操で、特別な器具を使わないため、いつでも、どこでも気軽にできます。

【主催】  中央区立日本橋社会教育会館

## 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。

**開講までの流れ** 2月 3日(金) 10:00~申込開始

※受講料(保険料含む)は当日、開催会場でお支払いください

※申し込み受付完了後に、受講証を随時発送いたします。

※定員に達し次第、募集を締切いたします。

### 講座当日の持ち物

参加費 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ご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階ホールフロア)**

〒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.shopro.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

●人形町駅 徒歩約4分 浅草線(A6) 日比谷線(A2)

●水天宮前駅 徒歩約5分 半蔵門線(8番)

★公共交通機関のご利用をお願い致します。



#### 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	
参加希望日程	
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)