

日本橋の

じわっと体操で 元気に生活

人生100年時代 自分の足で歩いていこう

令和7年

9月17日(水)

10月15日(水)

午前10時～11時30分

1日だけでも
両日参加でも
大歓迎!



会場 日本橋社会教育会館 地下2階講習室

対象 18歳以上の方

定員 各回 16名 (申込多数の場合は抽選)

参加費 各回 900円 (保険料込み)

持ち物 飲み物、汗拭きタオル (運動靴でご参加OK)

※動きやすい服装でご参加ください。体操後は9階シャワー室をご利用いただけます。



みんなで一緒に体操しませんか? 家でもできる筋肉維持トレーニングを身につけます。
イスとマットを使ったストレッチ、緩やかな体操を講師とともに行います。
体のどの部分にストレッチや筋肉が必要かわかります。初めての方、大歓迎!
暑い日乗り切った体を回復させるために必要な食事のお話もお聞きいただけます。



講師 原川良輔 (はらかわりょうすけ)

人形町商店街協同組合青年部三水会所属。大手パーソナルジムを経て独立。
中央区立社会教育会館では中央区ゆうゆう講座も担当しています。
受講生の体の状態を考えた丁寧な指導に定評があり、幅広い年齢層に人気
があります。講座では受講生からの質問にお答えします!

主催: 中央区立日本橋社会教育会館

詳細→
こちら



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にてお申し込みください。
※築地または月島社会教育会館でもお申し込みいただけます。

講 座 開 講 日	9月17日(水)の講座	10月15日(水)の講座
申 込 締 切 日	9月9日(火) ※予 定	10月8日(水) ※予 定
当館からのご連絡	9月10日(水)頃お電話予定	10月8日(水)頃お電話予定
講 座 当 日	午前9時40分受付開始、午前10時講座開始	

※お申し込み多数の場合は抽選となります。

※ご参加できるかご不明な場合は、お手数ですが日本橋社会教育会館までお問い合わせください。

講座当日の持ち物

□参加費900円 □飲み物 □汗拭きタオル ※動きやすい服装でご参加ください。

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（会場：地下2階 講習室）

〒103-0013 中央区日本橋人形町1-1-17

TEL : 03-3669-2102

FAX : 03-3669-2720

H P : <https://chuo-shakyo.shopro.co.jp>

<会場アクセス（地下鉄）> ※都バス、江戸バスも利用可能

■人形町駅 徒歩4分 浅草線（A6）日比谷線（A2）

■水天宮前駅 徒歩5分 半蔵門線（8番）

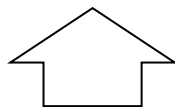
★公共交通機関のご利用をお願いします。



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。

日本橋自主講座「じわっと体操で元気に生活」 参加申込書

ふりがな	
お名前	
ご住所 電話番号	〒 電話番号（ ）
参加日	○で囲んでください ➡ 9月17日（水）・10月15日（水）
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。）