

築地いきいき講座10月11月12月 ～からだのメンテナンス～

人生100年時代 最後まで自分の足で歩ける 身体づくりを目指そう！



足裏セルフマッサージで血行促進、
ふくらはぎの筋膜リリース
(ふくらはぎ、ふともものメンテナンス)
開脚コロコロストレッチ(骨盤内の血行促進)
背骨、骨盤調整などを組み合わせてやります。
慢性的な腰痛、膝痛、肩凝り、冷え性の改善
も目指していきます。
運動に慣れていない方でも参加しやすい内容です。

日程 10月27日
11月10日
12月8日・22日

月曜日 午前10時～11時30分

会場 築地社会教育会館 3階 第三和室

対象 18歳以上

定員 各回20名

参加費 各回1,000円 (保険料含む)

※各回当日お支払いください。

9月8日(月)午前10時より築地社会教育会館にて電話、
または窓口で先着順受付(各日定員に達し次第、締め切り)
人数枠に余裕がある場合は、当日受付可



講師：福島久美

AFAA認定インストラクター。スポーツクラブ、カルチャーセンターなどでインストラクターとして活動、レッスンを担当。後輩育成にも力を注ぎ、養成コースを開講している。公共施設でも数多くの福祉講座、健康講座などの講師を務め、サークル活動、同好会のサポートも行っている。

※持ち物等、詳細はHPまたはチラシ裏面をご参照ください。

申し込み
問い合わせ

築地社会教育会館 中央区築地4-15-1

TEL:03-3542-4801 FAX:03-3542-3696

<https://chuo-shakyo.shoppro.co.jp>

詳細はこちらから↓



■ お申し込みから開講までの流れ

築地社会教育会館へお電話、または窓口でお申し込みください。

9月 8日（月）午前10時より築地社会教育会館にて電話または、窓口で先着順受付。

※定員に達し次第、締め切り。

10月27日（月）開講日（第1回）（午前9時30分受付開始、10時開講）

※開催日に空きがある場合は、当日受付可能なので、築地社会教育会館にお問い合わせください。

※体調不良の場合は、参加をご遠慮ください。

※ご欠席の場合は、会館までご連絡をお願いいたします。

講座当日の持ち物

受講料1,000円（各回、当日支払い）、動きやすい服装、水分補給の飲み物、汗拭きタオル、バスタオルまたはヨガマット（貸出用ヨガマットあります）

■ お申し込み・お問い合わせ先 / 会場アクセス

築地社会教育会館（会場：3F 第三和室）

〒104-0045 中央区築地4-15-1

電話 03-3542-4801

FAX 03-3542-3696

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

※公共交通機関のご利用をお願いします。

＜会場アクセス（地下鉄）＞※都バス、江戸バスも利用可能

●東京メトロ日比谷線・都営浅草線 東銀座駅 徒歩約5分

●都営大江戸線 築地市場駅 徒歩約5分



築地社会教育会館 宛

築地いきいき講座 10月11月12月～からだのメンテナンス～

参加申込書 ※はつきりのご記入ください

ふりがな	
お名前	
ご住所	※どちらかに○をつけてください。区外の場合は地域をご記入ください。 中央区 ・ 区外（ ）
電話番号	
メモ	（ご意見・ご要望などありましたら、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。