

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8年

2月19日(木)

3月12日(木)

午前10時～11時30分



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 16名(申込多数の場合は抽選)
参加費 900円(保険料込み)
持ち物 飲み物・汗拭きタオル(運動靴参加でOK)
ご自身のマットご持参OK
※動きやすい服装でお越しください。

空枠あれば
当日参加OK

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、春のお出かけに向けて丈夫な体づくりを目指します。

講師のお話を聞きながら和気あいあいとした雰囲気の中で、椅子やマットを使ったストレッチで体のバランスを整えたあとは、有酸素運動、股関節の強化をします。



【講師紹介：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ゆうゆう講座講師を担当しています。

受講者の身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のある講師です。

本講座では講師から食事のお話もしていただきます。

主催 中央区立日本橋社会教育会館



詳細はこちら



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	2月19日(木)の講座	3月12日(木)の講座
申込締切日	2月10日(火)予定	3月4日(水)予定
当館からのご連絡	2月11日頃お電話予定	3月5日頃お電話予定
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

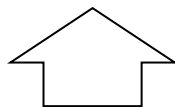
<会場アクセス（地下鉄）> ※都バス、江戸バスも利用可能
■人形町駅 徒歩4分 浅草線（A6）日比谷線（A2）
■水天宮前駅 徒歩5分 半蔵門線（8番）
★公共交通機関のご利用をお願いします。



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	2月19日(木)・3月12日(木)	
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。）		