



棒を使ったカラダをねじる体操とツボたたき

カラダすっきり、 螺旋棒体操

螺旋棒体操とは、陳式心意混元太極拳の
中の螺旋棒を使った気功体操です。

棒を持つことで、ねじりの入ったストレッチの型が
決まりやすく、深い呼吸、ゆっくりとした下半身の
体重移動などを意識させることで適度な負荷の運動を
行います。

一つの運動のあとに関連のツボたたきをすることで
疲れも残りにくくなります。

講師

瀬古 知子

太極気功螺旋棒の会 代表。

2026年2月24日(火)

10:30 開始 (15分前から受付)/ 12:00 終了

会場 アートはるみ ギャラリーB

使用する螺旋棒



対象 中央区在住、在勤、在学の方

定員 12名(抽選) 2/14(土)お申込み締切

参加費 140円 (螺旋棒レンタル料・保険料込み)

持ち物

動きやすい服装、運動靴、
水分補給用のお飲み物、汗拭きタオル

お申込み

月島／築地／日本橋社会教育会館、
アートはるみまで (窓口・電話・FAX)

お問合せ

月島社会教育会館
TEL: 03-3531-6367
FAX: 03-3531-6369

「ゆめ講座」とは、中央区民の皆様から
企画を公募し、社会教育会館が実施・協力する講座です。

ゆめ講座「カラダすっきり、螺旋棒体操棒」申込書

TEL: 03-3531-6367

ふりがな	
氏 名	
ご住所	〒 ※中央区外にお住まいの方は☑をお願いします→☐中央区在勤 ☐中央区在学
電話番号	

お申込みについて

- 月島／築地／日本橋社会教育会館、アートはるみにお申込みください。(窓口・電話・FAX)
講座に関するお問合せは月島社会教育会館まで TEL: 03-3531-6367
FAX: 03-3531-6369
 - お申込み締め切りは令和8年2月14日(土)です。※お申込み多数の場合、抽選となります。
 - 当落はがきは令和8年2月16日(月)頃発送します。
- ※はがきが到着しない場合は、お手数ですが当落結果を月島社会教育会館までお問合せください。

キャンセルについて

- キャンセルのご連絡はお早めをお願いします。

参加費について

- 講座当日、会場(アートはるみ)にてお支払いください。お支払い方法は現金のみとなります。

持ち物

- 動きやすい服装、運動靴、水分補給用のお飲み物、汗拭きタオル

会場 / アクセス / 当日の連絡先

会場 【晴海分館アートはるみ】ギャラリーB

〒104-0053 東京都中央区晴海 1-4-1

(月島第三小学校等複合施設 地下 1F)

TEL・FAX: 03-3531-9190 ※講座当日の連絡先

- 地下鉄 都営大江戸線・東京メトロ有楽町線
月島駅 10 番出口 [徒歩 12 分]
 - 都バス 晴海一丁目 [徒歩 2 分]
 - 江戸バス 朝潮橋南 [徒歩 3 分]、晴月橋南 [徒歩 5 分]
- ※ 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。