

# 古武術介護入門講座

**介**護は身体に負担がかかります。そこで古武術の技術を応用し、筋力に頼らず、楽に力を出せるような身体の動かし方を学び、介護に必要な体幹を鍛えます。



**日時** 7月6日・13日・27日 **土** 14:00~16:00

**会場** 駒込地域文化創造館 和室

**募集人員** 10名（区内在住・在勤・在学の18歳以上、応募者多数の場合抽選）

**費用** 1,800円（保険料を含む）

**講師** 区民講師 「風心独行」石山祐司氏  
「風心独行」古家亜美氏



**注意事項** ・この講座は、体を動かす講座です。

## ■ 申込方法

### ● インターネット

「公益財団法人としま未来文化財団」ウェブサイト内の当該ページ掲載の申込フォームに必要事項を入力して申込み。

### ● 窓口

返信用のはがき(63円/切手貼付)をご持参の上、所定の申込用紙にて申込み。豊島区内の各地域文化創造館窓口で申込可。

### ● 往復はがき

①講座番号[104] ②講座名「古武術介護入門講座」③住所 ④氏名(漢字・フリガナ)  
⑤年令(年代) ⑥電話番号  
・豊島区内在勤・在学の方は、勤務先・学校名、施設所在地、施設電話番号  
以上をご記入の上、当館へ郵送。

★ 応募締切 6月15日 **土** 必着

【お問合せ・お申込み】

**駒込地域文化創造館**

〒170-0003 豊島区駒込2-2-2

☎ (03) 3940-2400



- ◆ JR山手線 駒込駅北口 徒歩2分
- ◆ 東京メトロ南北線 駒込駅4番出口 徒歩1分