

# 使ってみよう 古武術！

－ 疲れにくく、動きやすい体に －

**古**

武術はスポーツや体育教育と異なった古くからの身体技法です。  
今回は日常生活に使える古武術の体の使い方を学びます。  
運動が苦手な方でも大丈夫です。



【講師】 区民講師 風心独行 石山祐司氏  
風心独行 古家亜美氏

【日時】 2月18日・25日（土）全2回  
14時30分～16時

【定員】 10名(対象：区内在住・在勤・在学の18歳以上)  
※応募多数の場合は抽選となります

【会場】 駒込地域文化創造館 第1会議室

【費用】 1,000円



## 【申込方法】

◆ 応募締切 ◆ 2月4日（土）必着

### 1. 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。

### 2. 往復はがき

①講座名 ②講座番号 ③住所 ④氏名（フリガナ）  
⑤年齢（年代のみ） ⑥電話番号をご記入の上、当館に送付。  
（往復はがきの料金は126円です）

### 3. 窓口

各地域文化創造館窓口にて、63円の返信用はがき持参の上、  
所定の申込用紙にて申込。

- ◇注意◇
- ・申し込みは1人1通まで。
  - ・申込時の文字の打ち間違い、記入間違いの無いよう  
ご確認の上、お申込みをお願いいたします。
  - ・体を動かさず講座です。

## 【お問い合わせ】

駒込地域文化創造館 〒170-0003 豊島区駒込2-2-2  
◆JR駒込駅北口徒歩2分 ☎03-3940-2400  
◆東京メトロ南北線駒込駅4番出口徒歩1分



申込みフォームは  
二次元コードより

