

若返りエクササイズ

- ◆ 最近体が硬くなっていませんか？
- ◆ 音楽に合わせて楽しくストレッチや筋トレをしましょう！
- ◆ 背筋ピーンと若返りしましょう！

【日 時】 5月14日・21日・28日(火) 10:30～12:00 全3回

【講 師】 女子栄養大学 栄養クリニック元運動指導員
公益財団法人 日本スポーツ協会公認スポーツ指導者
著書「女子栄養大学 奇跡の若返りエクササイズ」 世界文化社
中島 節子 氏



【会 場】 駒込地域文化創造館 第一会議室
【定 員】 15名（応募者多数の場合抽選）
【対 象】 区内在住・在勤・在学の18歳以上
【費 用】 2,600円

◆ 申込方法 ※（ストレッチボール・タオル・保険料含む）

● 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。
豊島区内各地域文化創造館で申込可。

● 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)



★募集期間3月1日(金)～4月22日(月)必着

【お問い合わせ先】

駒込地域文化創造館

〒170-0003 豊島区駒込2-2-2
☎ (03) 3940-2400



◆ J R 山手線 駒込駅北口 徒歩2分