

古武術から学ぶ健康体操



古武術の知恵を取り入れた健康体操を学びます。
体の軸を整え、転倒防止や姿勢改善に役立て、
体への負担が少ない無理のない動きで、健やかな
日常を目指しましょう。

※イラストはイメージです

講師 「風心独行」石山祐司（区民講師）

「風心独行」古家亜美

日時 2/15, 2/22 日 <全2回> 14:00~16:00

会場 駒込地域文化創造館 第1会議室

対象 豊島区在住・在勤・在学の18歳以上

費用 1,200円

定員 18名（応募者多数の場合抽選）



申込方法

● WEB

としま未来文化財団 WEBサイト 講座募集ページより
「文化カレッジ申込フォーム」に必要事項を入力して申込

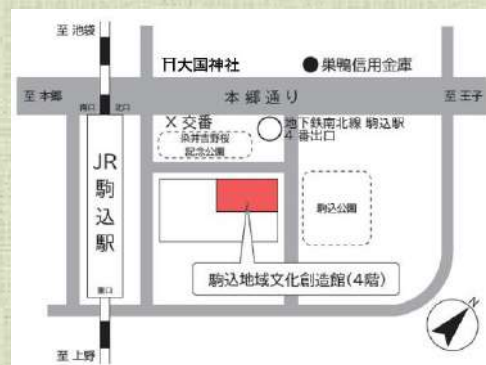


WEB 申込は
こちらから

● 窓口

郵便はがき(85円)をご持参の上、豊島区内各地域文化創造館・窓口にて申込

募集期間 12/1 月 ~ 1/22 木 **必着**



- ◇ JR山手線駒込駅(北口)より徒歩2分
- ◇ 東京メトロ南北線 駒込駅(4番出口)より徒歩1分

申込・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

☎ (03) 3940-2400 (休館日: 12/21、年末年始 12/29-1/3)