

誰でもできる！

健康に生きるための 体操 & 習慣づくり

2025年

10月20日、11月10・17日（月曜日）

10:00～12:00（全3回）

会場 南大塚地域文化創造館 第1会議室

対象 豊島区在住・在勤・在学の18歳以上

持ち物

汗拭きタオル 動きやすい服装 飲み物

※ストレッチマットのご用意がございます。

マイマットをお持ちいただいても構いません。

※着替えスペースがございます。

定員 16名

料金 1,600円

第1回 ストレッチ編



～負担の少ない姿勢、
動きやすいカラダづくり～

第2回 筋トレ編



～日常生活を軽やかに、力強く！
日々の動きを支える筋トレ～

第3回 カラダの動きのコツ編



～立ち上がる・歩く・
運ぶをラクにする～

講師

健康運動指導士

社会保険労務士

健康経営エキスパートアドバイザー

山田洋一

大手スポーツクラブや総合型地域スポーツクラブなど、各所で「健康なカラダになるための」ストレッチ・筋トレ・カラダの使い方を案内するレッスンを実施中。東京都や多摩市といった自治体や、大手企業・法人とタイアップした健康増進プログラムやセミナーも数多く展開している。対象となる顧客層は主として60代～90代。その中で多くの参加者の支持を得られている。モットーは、誰にでも「楽しく！わかりやすく！ためになる！」プログラムを行うこと。



一申込方法一 9/19(金)申込締切

としま未来文化財団WEBサイト内講座募集ページの申込フォームに必要事項を入力して送信してください。
※郵送もしくは各地域文化創造館窓口でのお申し込みも可能です。詳細はお問い合わせください。

WEB申込は
こちらから



【お問い合わせ】南大塚地域文化創造館 〒170-0005 豊島区南大塚2-36-1
☎03-3946-4301 9:00～21:00(休館日8/12)