

誰でもできる！ みんなで取組む 健康に生きるための体操講座

自分の体力に合ったちょうどいいストレッチ＆筋トレ、負担の少ない日常動作のコツを学びます。
参加者同士で楽しく支えあい・教えあいながら進めていきましょう！

2026年

10月5・19日、11月2・9・16日(月)
10:00～12:00(全5回)

会場 南大塚地域文化創造館 第1会議室

対象 18歳以上の方

定員 16名 **料金** 4,700円

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。

第1回 導入編



健康の基礎を支える
エクササイズを学ぼう！

第2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3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4回 体の動きのコツ編



立ち上がる・歩く・運ぶをラクにする

第5回 最終ゼミレッスン編



学んだ知識を“一生モノ”にしよう！

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。

講師

山田洋一

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



一申込方法 9月25日(金)締切り※定員に若干の空きがあるため、継続募集中！

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な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。

【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8/17)

