

フレイル予防の チェアバレエ・エクササイズ®

6/3, 10, 17, 24(火) 13:30~15:00

椅子に座ってバレエのイメージで
フレイル(加齢により心身が衰えた状態)
を予防する運動を行います。
クラシック音楽に合わせて、優雅に美しく健康維持を目指します。



講師 稲垣 領子 氏

(一社)日本バレエ・ワークアウト協会代表理事
日本人で唯一の「New York City Ballet Workout」
公認 Master Teacher Trainerを取得後
日本バレエ・ワークアウト協会を設立
2018年「チェアバレエ・エクササイズ®」を開発
介護予防健康アドバイザー
南青山にて Studio24主宰

ピアノ：高田 有香子 氏

締切

5/9金

日時 | 6月3日(火)~6月24日(火) 13:30~15:00(全4回)

会場 | 雑司が谷地域文化創造館 多目的ホール(地下1階)

内容 | 椅子に座った動きを中心に、クラシック音楽に合わせて、バレエの美しいアームスの動きを学び、身体機能を高めるトレーニングも行います。最終回にはピアノ伴奏付きのミニ発表会を行います。

対象 | 区内在住・在勤・在学の18歳以上の方

定員 | 18名(応募多数の場合は抽選)

費用 | 2,800円

申込 | ①インターネット:としま未来文化財団WEBサイト講座募集ページの所定のフォームに入力して送信(右上の二次元バーコードから申込可)

②往復はがき: 往信面①講座名②講座番号302③住所④氏名(フリガナ)
⑤年代⑥電話番号を記入。

返信宛名に自身の住所・氏名を記入し、下記宛てに郵送

③窓口:返信用はがきを持参の上、各地域文化創造館にて申込



問合 | 雑司が谷地域文化創造館 TEL:03-3590-1253
〒171-0032 豊島区雑司が谷3-1-7