



のびのび 気功ストレッチ

2025 年 2/18 (火)・26 日(水)・3/4 (火)

14:00~15:30 全 3 回

会場：南大塚地域文化創造館 第 1 会議室

身体のめぐりやバランスを整える気功ストレッチで、冬に硬くなった身体を緩め、動きやすく調整します。心身ともに爽快にして元気に春を迎える準備をしましょう。

対 象 | 豊島区在住・在勤・在学の 18 歳以上

定 員 | 18 名 ※応募者多数の場合は抽選

費 用 | 2,100 円

持ち物 | 飲み物、汗拭きタオル

※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。



講師：野村淑恵
株式会社健康サポートスタジオ 講師

申込方法

◆申込締切◆1/14 (火)必着

WEB 申込は
こちらから

1. WEB

としま未来文化財団 WEB サイト 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。右記の二次元バーコードから申込フォームを表示できます。

2. 郵送

往復はがき (170 円) の往信面に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電話番号を記入。返信宛名に自身の住所、氏名を記入し、当館宛に郵送。

3. 窓口

返信用はがき (85 円) を持参の上、各地域文化創造館窓口にて申込。



お問い合わせ | 南大塚地域文化創造館 〒170-0005 東京都豊島区南大塚 2-36-1

TEL 03-3946-4301 受付時間：9:00 ~ 21:00 (休館日：12/23、12/29 ~ 1/3)