

# らくらく姿勢改善 ストレッチ&トレーニング

第1回 7/17 「正しい姿勢を知ろう」

第2回 7/31 「腰痛予防」

第3回 8/7 「肩こり予防」

第4回 8/21 「膝痛予防」

第5回 9/4 「姿勢改善のための体幹トレーニング」

いずれも水曜日 10:00～11:30 全5回



健康寿命を延ばしてイキイキと過ごせる自分になる！  
ご自身の正しい姿勢を知り、身体の慢性的な痛みをセルフケアできるようになりましょう

会場 九段生涯学習館

対象 18歳以上の千代田区在住・在勤・在学者

定員 15名(締切後、抽選の上、書面にてご連絡)

参加費 2,500円(全5回分)

申込み 7月5日(金)21時までに電話・FAXまたはHPより  
九段生涯学習館へ

【FAXの場合】

講座名/氏名(ふりがな)/郵便番号・住所/電話番号/年齢/在勤、在学の方は在勤先・学校名/託児サービスを希望の方は希望日、預けるおさまの氏名(ふりがな)・月齢を記載

託児 講座初日時点で満6か月～未就学児/1人1回1,000円  
7月5日(金)21時までにお申し込みください



講師 福井 豊  
パーソナルトレーナー  
KOBAトレ指導者

企画運営

らくらく姿勢改善ストレッチ

【区民自主企画運営講座】

千代田区に在住・在勤・在学する5名以上の団体が企画した講座を実施し、区民の自発的な学習意欲を喚起するとともに、サークル活動を推進することを目的として展開する講座

- 仰向け・うつ伏せ・座位の体勢になる運動があります。膝・腰・首に不安のある方、妊娠中の方は医師にご相談のうえでご参加ください。
- ストレッチマットは館内のものをご利用いただけます。使用に抵抗のある方は、ご自身のヨガマット・バスタオル等をご持参ください。
- 講座中は裸足、または靴下で行います。

- 天候や交通機関の運行状況およびその他の事情により、講座が中止、変更になる場合がございます。予めご了承ください。
- お伺いした個人情報は当講座運営のための目的以外には使用しません。
- 保険に加入させていただく関係上、ご本人さま以外の参加はお断りいたします。
- お子さまの同伴はご遠慮いただいております。

主催  
問合せ



千代田区立  
九段生涯学習館  
こころを育み 明日へつなぐ

〒102-0074 千代田区九段南1-5-10  
TEL 03-3234-2841 FAX 03-3262-7460  
www.kudan-ll.info

