

# 姿勢改善のための

# ストレッチ＆体幹トレーニング

背骨や肩甲骨、骨盤の運動を通してピシッとした姿勢を目指します。

慢性的な肩こりや腰痛でお悩みの方にオススメ。



第1回 8/24 正しい姿勢を知ろう

第2回 8/31 骨盤を整えて腰痛の予防・改善

第3回 9/14 肩甲骨と首を整えて肩こりの予防・改善

全3回 10:00～11:30 いずれも木曜日

会 場 九段生涯学習館

定 員 20名(締切後、抽選の上、書面にてご連絡)

申込み 8/5(土)21:00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・預けるお子さまの氏名(ふりがな)・月齢を記載

- 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。
- お問い合わせ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。

#### 人材バンク活用講座とは

人材バンク登録者が企画した講座を実施し、人材の育成を図るとともに、サークル結成など自発的な学習活動につなげる講座

#### 講師 福井 豊

パーソナルトレーナー、姿勢改善アドバイザー。トップアスリートが実践したKOBAトレの指導者資格を持つ。



対象 18歳以上の千代田区在住・在勤・在学者

参加費 1,000円(全3回分)

託児 講座初回日時点で満6か月～未就学児/1人1回1,000円  
8/5(土)21:00までにお申込みください



- 座位・仰向け・うつ伏せの体勢になる運動があります。膝・腰・首に不安のある方、妊娠中の場合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。

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

TEL 03-3234-2841  
FAX 03-3262-7460

〒102-0074  
千代田区九段南1-5-10  
<https://www.kudan-ll.info/>

