

2024年度 なかの文化フォーラム公開講座

# ストレッチ講座

誰でもらくらく

田島文子 東京太極拳協会1級公認指導員  
(第四金曜日、午後1時～2時40分、定員14名：年間講座)

「フレイル予防」「体カアップ」「筋力増強」「バランス能力向上」「心と身体のリフレッシュ」など  
毎日快適に過ごす為の誰でもらくらくストレッチ、今日から始めましょう！

講座開催日	講座内容
4月 26日	★身体をのばして健やかに 全身ストレッチ
5月 24日	★筋力強化 下半身ストレッチ
6月 28日	腰痛予防・骨盤周り・大腿筋
7月 26日	腹筋・背筋・腰の安定
8月 23日	膝・もも・ふくらはぎ・足裏
9月 27日	上半身ストレッチ
10月 25日	大胸筋・背筋・上腕筋・僧帽筋
11月 22日	★有酸素運動 呼吸筋アップでイライラ・ストレス解消、心理的安定
12月 27日	心・呼吸・身体の調和
1月 24日	★関節可動域拡大 身体の柔軟化と円滑化を計る
2月 28日	首・肩・肘・手首・指・股関節・膝
3月 28日	★総まとめ はつらつとした毎日を過ごす為、習慣化を心がける

会場 なかのZERO西館学習室4 参加費：1,000円／回／講座

申し込み \* 郵便 往復はがきに講座名、氏名(フリガナ)、電話番号を記入して

〒164-0001 中野区中野2-9-7、なかのZERO生涯学習課へ

\* ないせすアカデミアホームページ <https://www.nicesacademia.jp/school/>

\* 今回のお申込みは2025年3月末まで有効です

注意事項 \* 他の講座の情報については、なかのZEROの本館内にある公開講座コーナー  
をご覧ください。

問合せ先 \* 03-5340-5011(なかのZERO生涯学習課)

共催 なかの文化フォーラム

なかのZERO指定管理者

申込は3月24日から受付致します