

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」「体力アップ」「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	25日	★身体をのばして健やかに	全身ストレッチ	
5月	23日	★筋力強化	下半身ストレッチ	
6月	27日		腰痛予防・骨盤周り・大腿筋	
7月	25日		腹筋・背筋・腰の安定	
8月	22日		膝・もも・ふくらはぎ・足裏	
9月	26日		上半身ストレッチ	
10月	24日		大胸筋・背筋・上腕筋・僧帽筋	
11月	28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	26日		心・呼吸・身体の調和	
1月	23日	★関節可動域拡大	身体の柔軟化と円滑化を計る	
2月	27日		首・肩・肘・手首・指・股関節・膝	
3月	27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事業課へ

* 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2026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事業課)

共催 なかの文化フォーラム
なかのZERO指定管理者